

Trainingschema voor de Woensdag, Vrijdag en Zaterdaggroep Januari - Maart 2010

Dag	Datum	Training	Temp	Tijd
Vrijdag	01-01-2010	Nieuwjaar 2010		
Zaterdag	02-01-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	03-01-2010	Nieuwjaarsloop AV Oss78	Baan 9	09.00 uur
Woensdag	06-01-2010	A 5 x 1000 m R=400 m	75%	19.30 uur
		B 4 x 1000 m R=400 m	75%	
Vrijdag	08-01-2010	500-1000-1500 m Rust 300-400 m	75%	19.00uur
Zaterdag	09-01-2010	Training Atletiekbaan Rusheuvel.		09.00 uur
Zondag	10-01-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	13-01-2010	Circuittraining 2x 15 min 1x 5min	80%	19.30 uur
Vrijdag	15-01-2010	6x (400 m) 5 x (200 m) Rust 200 m 100 m	80%_85%	19.00uur
Zaterdag	16-01-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	17-01-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	20-01-2010	2 x (800-800-400 m) Rust 200 m Sp=400m	80%	19.30 uur
Vrijdag	22-01-2010	2 x (4 x 600 m) Rust 300 Sp=400 m	80%	19.00uur
Zaterdag	23-01-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	24-01-2010	Witte Ruysheuvel cross		10.00 uur
Woensdag	27-01-2010	A Groep van 2 of 4 met +- zelfde tijd 12 x 400 m R=200 m	80%	19.30 uur
		B Groep van 2 of 4 met +- zelfde tijd 8 x 400 m R=200 m	80%	
Vrijdag	29-01-2010	Minutenloop 6x 0,5 min 12x 1 min 6x 0,5 min Rust w of dr	80%	19.00uur
Zaterdag	30-01-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	31-01-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	03-02-2010	3 x 2000 m Rust 400 wandelen	85%	19.30 uur
Vrijdag	05-02-2010	(125-150-170-190-200-190-170-150-125) 2x Sp 675 m	85%	19.00uur
		Terug dribbelen of lopen via het gras naar het startpunt		
Zaterdag	06-02-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	07-02-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	10-02-2010	Piramideloop 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min. Rust 1 min dribbelen	80%	19.30 uur
Vrijdag	12-02-2010	Carnaval 2010	80%	19.00uur
Zaterdag	13-02-2010	Training Atletiekbaan Rusheuvel.		09.00 uur
Zondag	14-02-2010	Bostraining Koepelweg		10.00 uur
Woensdag	17-02-2010	A 4 x 1500 m Rust = 500m	85%	19.30 uur
		B 3 x 1200 m Rust = 500m		
Vrijdag	19-02-2010	5 x 800 m Rust 400 m		
Zaterdag	20-02-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	21-02-2010	Rusheuvel cross		
Woensdag	24-02-2010	1000-200-800-200-600-200-400-200 m Rust helft afstand	85%	19.30 uur
Vrijdag	26-02-2010	Circuittraining 2x 15 min 1x 5min	85%	19.00uur
Zaterdag	27-02-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	28-02-2010	Bostraining Koepelweg		

Woensdag	03-03-2010	Cresendoloop 2 x (5x 200 m) iedere 200m 3sec sneller	85%	19.30 uur
Vrijdag	05-03-2010	(5 x 200m_5 x 400m_5 x 200m) R=Halve afstand SP= 400m	90%	19.00uur
Zaterdag	06-03-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	07-03-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	10-03-2010	12 x 300 m R=200 m	90%	19.30 uur
Vrijdag	12-03-2010	10 x 400 m R=200 m	90%	19.00uur
Zaterdag	13-03-2010	Training Atletiekbaan Rusheuvel.		09.00 uur
Zondag	14-03-2010	Bostraining Koepelweg City pier city loop		
Woensdag	17-03-2010	A 5 x 1000 m R=400 m	80%	19.30 uur
		B 4 x 1000 m R=400 m	80%	
Vrijdag	19-03-2010	1 x 1000 m 1 x 2000 m 1 x 1000 m	80%	19.00uur
Zaterdag	20-03-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	21-03-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	24-03-2010	2 x (4x 400 m R=200 m 1 x 1000 m R=400 m)	85%	19.30 uur
Vrijdag	26-03-2010	1200m_1000m_800m_600m_400m_200m R = halve afstand	85%	19.00uur
Zaterdag	27-03-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	28-03-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	31-03-2010	Coopertest	Max	19.30 uur
Vrijdag	02-04-2010	Coopertest	Max	19.00uur
Zaterdag	03-04-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	04-04-2010	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	07-04-2010	A 4 x 1500 m R=600 m	80%	19.30 uur
		B 3 x 1500 m R=600 m	80%	
Vrijdag	09-04-2010	4 x 1200 m R=400 m	80%	19.00uur
Zaterdag	10-04-2010	Training Atletiekbaan Rusheuvel.		09.00 uur
Zondag	11-04-2010	Bostraining Koepelweg		