

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2018  
KWARTAAL 1

TRAINER

Cooling Down

WEEK	DATUM	PROGRAMMA	TEMPO	PAUZE	SP	OMV	GROEP	DONDERDAG	
1	2-jan-18	6x 250m 3x 1000m	Z3/Z4	150m	400m	2800	Cl A Rene	L.A.P	
			Z3/Z4	200m			Cl B Rene		
		3x(3x 150m) 3x 400m 2x 800m	Z4	10-15 sec	200m	1750	A- Peter	BRUG	
			Z4	200m wandel			Cl B Rene		
2	9-jan-18	ivm nieuwjaarsbijeenkoms tussen 20.30-20.45u stoppen	Z2	200m dribbel	400m	2000	M- Jim	PETER	
							A- Peter		
3	16-jan-18	5x 150m 5x 350m 3x 1000m wisseltempo - per 200m	steigerung	50m	200m	1200	Cl A Yildiz	CIRCUIT	
			Z3	50m			Cl B Rene		
4	23-jan-18	10x 50m 4x 600m 2x 1000m	steigerung	200m	400m	2400	M- Jim	WALTER	
			Z3	200m			A- Peter		
5	30-jan-18	4x(200m Z3- 200m Z2) 10 minuten loop 1-2x 1000m	Z3/Z2	200m	3"	2400	Cl A Yildiz	BRUG	
			WT				Cl B Rene		
6	6-feb-18	8x 100m 10x 300m wisseltempo per 100m 1x 1000m	Z2 / Z4	100m	3"	1600	1 Yildiz	CIRCUIT	
			Z2/Z3/Z4	100m			2 Rene		
						4000	3 Peter	8-feb-18	RENE
						1000	4 Jim		
						6400			
						6000			
						7200			
						5750			
						6400			
						6600			
						6000			
						7200			
						5750			
						6400			
						6600			

WEEK	DATUM	PROGRAMMA	TEMPO	PAUZE	SP	OMV	OMV	CD	DO
7	13-feb-18	5x 100 6-8x 600m	Z3 Z3/Z4	teruglopen 200m	400m	900 6400	<b>7300</b>	JIM	15-feb-18 WALTER
8	20-feb-18	5x 200m 8-10x 350m 1x 1200m of 1x 1600m	Z3 Z3/Z4 Z4	200m 50m	450m	2000 3650 1600	<b>7250</b>	RENE	22-feb-18 BRUG PETER
9	27-feb-18	10x 60m 4 of 5x 1000m	Z3/Z4 Z3/Z4	teruglopen 200m	400m	1600 6000	<b>7600</b>	PETER	1-mrt-18 CIRCUIT RENE
10	6-mrt-18	18-20-22x 200m Daarna uitlopen	Z3/Z4	100m D-W-D		6600	<b>6600</b>	YILDIZ	8-mrt-18 L.A.P
11	13-mrt-18	8-9-10x 600m Daarna uitlopen	Z3/Z4	100m D-W-D		7000	<b>7000</b>	JIM	15-mrt-18 CIRCUIT WALTER
12	20-mrt-18	Pyramide minutenloop, gehele groep, op fluitsignaal 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 P= 1 - 1 - 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 1 - 1 Daarna uitlopen	Z4/Z3				<b>0</b>	RENE	22-mrt-18 BRUG RENE
13	27-mrt-18	5x 50m 10x 300m 2 - 3x 700m	steigerung Z3/Z4 Z3/Z4	terugwandelen 100m D-W-D 100m D-W-D	400m 400m	850 4300 2400	<b>7550</b>	PETER	29-mrt-18 L.A.P PETER

**NIEUWAARSBLEENKONMST** : we willen graag met jullie toosten op het nieuwe jaar. Daarom stoppen we de training iets eerder die avond, zodat je nog even kan douchen!

*Na de training van 27 maart, die we iets eerder stoppen, nodigen we jullie ook uit voor een kopje koffie/thee (met een koekje) in het Klokhuis*

**We verwachten jullie allemaal !!!!**

De eerste BOSTRAINING is op DONDERDAG 5 april 2018 (onder voorbehoud en afhankelijk van omstandigheden tegen die tijd)

De laatste BOSTRAINING is op DONDERDAG 30 augustus 2018 (onder voorbehoud en afhankelijk van omstandigheden tegen die tijd)

