

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2018

KWARTAAL

3

| WK | DAT | PROGRAMMA | TEMPO | P | SP | OMV | TRAINER | Cooling Down | DON |
|----|----------|---|----------------|----------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|---|---------------------------|
| 27 | 3-07-18 | 18x 300m | Z3/Z4 | 100m W | | 7200 | PK1 7200 geschat | 1 JIM 2 YILDIZ 3 PETER 4 RENE | 5-07-18 BOS |
| 28 | 10-07-18 | 4x100m 10x 300m > elke 100m iets sneller 3x 600m > elke 200m iets sneller | | 100m D 100m D 200m D | 200m D 200m D | 1000 4100 2400 | PK2 7500 | 1 WALTER 2 YILDIZ 3 PETER 4 RENE | 12-07-18 BOS |
| 29 | 17-07-18 | koppellopen 10x200 + 8x300 + 4x 400m | | | | 6000 | PK3 6000 | 1 JIM 2 YILDIZ 3 PETER 4 RENE | 19-07-18 BOS |
| 30 | 24-07-18 | 12 minuten loop ! Hoe ver kom je Pauze 3 minuten 400 - 800 - 400 – 800 - 400 | | 1 minuut | | | YK3 6000 geschat | 1 JIM 2 YILDIZ 3 PETER 4 RENE | 26-07-18 BOS |
| 31 | 31-07-18 | PYRAMIDELOOP Groep 1 en 2 > 200-400-600-800-1000-(1200) Groep 3 en 4 > 400-800-1200-1600-(2000) In verband met De Kwakelloop korter programma !! | Z3 Z3 | 200m D 200m D | | max 5200 max 7000 | RN 0 | 1 JIM 2 YILDIZ 3 PETER 4 RENE | 2-08-18 DE KWAKEL LOOP |
| 32 | 7-08-18 | 5x 60m - met vliegende start - en terug wandelen 5x300 5 x 700m (tot 20:50 daarna coolingdown) | Z3/Z4 Z2/Z3 | 100m W 100m W | 2 minuten 2 minuten | 600 2000 4000 | YK1 6600 | 1 YILDIZ 2 RENE 3 JIM 4 PETER | 9-08-18 BOS |

| WK | DAT | PROGRAMMA | TEMPO | P | SP | OMV | GR | | CD | DO | | | |
|----|----------|---|-------|--------------------|------|------|------|--------|--------|--------|----------|------------------|--|
| 33 | 14-08-18 | 40-60-80-100-80-60-40m | Vlot | 2 minuten | 720 | 720 | YK2 | 1 | YILDIZ | WALTER | 16-08-18 | BOS | |
| | | 5x500 | Z3 | terugwandelen 100m | 3000 | 2 | | RENE | | | | | |
| | | 200-400-600-800-1000..... | Z2/Z3 | 200m D | 3600 | 3 | | WALTER | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |
| 34 | 21-08-18 | Afwisselend 2 en 3 minuten hardlopen | Z3/Z4 | 1 minuut | | | JvB1 | 1 | YILDIZ | JIM | 23-08-18 | BOS | |
| | | | | | | | | 2 | RENE | | | | |
| | | | | | | | 3 | JIM | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |
| 35 | 28-08-18 | LET OP PITTIGE TRAINING > TIJDIG BEGINNEN ! | | | | | JvB2 | 1 | YILDIZ | PETER | 30-08-18 | BOS | |
| | | 2 | | | | | | RENE | | | | | |
| | | 3 | | | | | | JIM | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |
| 36 | 4-09-18 | 2 minuten loop, waarvan de 2e minuut sneller gaat > totaal 12x uitvoeren Fluitsignaal na 1 minuut en na 2 minuten, en na 1 minuut pauze | | | | | JvB3 | 1 | YILDIZ | YILDIZ | 6-09-18 | UUR van Uithoorn | |
| | | | | | | | | 2 | RENE | | | | |
| | | | | | | | 3 | JIM | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |
| 37 | 11-09-18 | 3-4x 1609m p=2-3 min (de mijlen van AKU) | | 3 minuten | | 6400 | WZ1 | 1 | YILDIZ | JIM | 13-09-18 | BAAN | |
| | | | | | | | | 2 | RENE | | | | |
| | | | | | | | 3 | WALTER | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |
| 38 | 18-09-18 | 12 x 400m inhaal loop (met tweetallen). Loper 1 loopt 400 m in Z2/Z3 Loper 2 vertrekt bij passeren 50m punt eerste loper en haalt deze verdeeld over 400m in Na 400 m 1' pauze. Daarna wisselen. | | | | 4800 | WZ2 | 1 | YILDIZ | RENE | 20-09-18 | BAAN | |
| | | | | | | | | 2 | RENE | | | | |
| | | | | | | | 3 | JIM | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |
| 39 | 25-09-18 | YATHZEE-loop Afsluiting kwartaal met koffie/thee/koek/goed verhaal | | | | | WZ3 | 1 | YILDIZ | PETER | 27-09-18 | BAAN | |
| | | | | | | | | 2 | RENE | | | | |
| | | | | | | | 3 | JIM | | | | | |
| | | | | | | | 4 | PETER | | | | | |

Na de training van 25 juni, 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 !!!!

Als je voor de koffie/thee nog wil douchen, hou daar dan rekening mee!!

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

Tijdens de eerste NIET-BOSTRAINING, donderdag 6 september 2018, wordt Het Uur van Uithoorn gelopen. Ook open voor deelname van buiten af.

