

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2019
KWARTAAL 1

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV
1	8-01-19	4x(200m-400m-600m) seriepauze = Dribbel - Wandel	Z4	100m	200m	
2	15-01-19	SPECIAL TRAINING				
3	22-01-19	8x50m 4x1200m	steigerung Z3	50m 200m	400m nvt	1200 5600
4	29-01-19	4x200m 4x600m 1x2000m	ritme Z3 Z4	100m 200m	400-4' 400-4' uitlopen	1200 3200 2000
5	5-02-19	6 x (500m + 100m dribbel) 2x (5 x 100m steigerung (op ritme))	Z3	nvt 100m	400m - 4' 400m - 4'	4000 2300
6	12-02-19	10x 100m 10x 200m 5x 400m > laatste 80m eindsprint	steigerung Z4 Z4	15sec 100m 100m		1000 3000 2500

W3
6200

W2
6800

W1
6800

RN
6300

RN
6500

TRAINER

GR	CD
A YK	
B JvB - PK	PK
C RN	
CT RN + YK	
W WZ + JvB	WZ
A YK	
B JvB - PK	YK
C RN	
A YK	
B JvB - PK	JvB
C RN	
A RN	
B JvB - YK	RN
C PK	
A RN	
B JvB - YK	PK
C PK	

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD
7	19-02-19	5x (400m-800m)	Z3	100m	200m	7500	J2 7500	A RN B JvB - YK C PK	YK
8	26-02-19	SPECIAL TRAINING						CT RN + JvB WZ W PK + YK	WZ
9	5-03-19	3x 400m > afwisselend per 100m Z1 / Z2 12 MINUTEN TEST !!!! 3x 400m > afwisselend per 100m Z1 / Z2		200m WT 200m	400 400	2000 3000 1600	Y3 6600	A JvB B PK + YK C RN	JvB
10	12-03-19	4x 400m >afwisselend 100m Z2 - 100m Z4 4x 800m		200 WT 200m	400 200m	2600 4000	Y2 6600	A JvB B PK + YK C RN	RN
11	19-03-19	4x 300m > 100m Z2 - 100m Z3 - 100m Z4 4x 1200m		100m WT 200m	200m 200m	2400 5600	Y1 8000	A WZ B PK + YK C RN	PK
12	26-03-19	SPECIAL TRAINING						CT RN + YK WZ W PK + JvB	WZ

Op dinsdag 26 maart sluiten we de training eerder af, voor een kopje koffie/thee en een kleine traktatie

De vermoedelijk eerste BOSTRAINING 2019 is op DONDERDAG 4 APRIL 2019

Nadere informatie volgt tegen die tijd!