

TRAININGSPROGRAMMA AKU LOOPGROEP 2020
KWARTAAL 1

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	CD	DON	clinic	
1	7-01-20	5 x 60 sprint	sprint	terug	2min	600	PK1	A	JvB			
		6/8/10 x 600 Z3/4	Z3/Z4	200m		8000	8600	B	RN	RN	Circuit Snelheid WZ	YK
		Groep A 6x ; Groep B 8x ; Groep C 10x							C	PK		
2	14-01-20	3x 200m	Z3/Z4	100m	300m	1200	PK2	A	JvB			
		Traploop: 400-600-800-1200-1600-2000m	Z3	200m		6600	7800	B	RN	PK	Lange Afstand RN	YK
								C	PK			
3	21-01-20	10x 50m	sprint	terug	2min	1000	PK4	A	JvB			
		4x 600m	Z3	200m	2min	3200	7600	B	RN	JvB	Kracht Circuit PK	YK
		3x 1000m wisseltempo Z4-Z3 per 200m		200m	2min	3400		C	PK			
4	28-01-20	SPECIAL TRAINING							RN	BRUG WZ		
5	4-02-20	3x (5x 300m)				5500	PK3	A	RN			
		Serie 1 = Z3 ; serie 2 = Z4 ; serie 3 = Z5					5500	B	PK	PK	Circuit Snelheid RN	
		Pauze = Serie 1 100m dribbel ; Serie 2 100m wandel ; Serie 3 min 2 min						C	JvB			
6	11-02-20	FLUITTRAINING : 2x (1' - 2' - 3' - 4' - 5')	Z3/Z4	1min		7000	YK2	A	RN			
							7000	B	PK	JvB	Lange Afstand PK	
		Totaal 40 minuten programma						C	JvB			

TRAINER

WK	DAT	PROGRAMMA	TEMPO	P	SP	OMV		GR	DO
7	18-02-20	5x 300m : per 100m steeds sneller (Z3-Z4-Z5)		100m	2min	2000	YK1	A RN	Kracht Circuit WZ
		5x 800m	Z3/Z4	200m		5000	7000	B PK C JvB	
8	25-02-20	SPECIAL TRAINING					0		BRUG RN
9	3-03-20	4x 200m	Z4	gras	2min	1400	YK3	A PK	Circuit Snelheid PK
		4x 1200m	Z3	200m		5600	7000	B JvB C RN	
10	10-03-20	15x 2minuten	Z4	1min		7500	YK6	A PK B JvB C RN	Lange Afstand WZ
11	17-03-20	5x 400m				2000	YK5	A PK	BRUG RN
		100m Z2 ; 100m Z4 ; 100m Z2 ; 100m Z4			2min		7000	B JvB C RN	
12	24-03-20	5x 800m	Z3/Z4	200m		5000			Kracht Circuit PK
		SPECIAL TRAINING						JvB	

De vermoedelijk eerste BOSTRAINING 2020 is op DONDERDAG 2 APRIL 2020

Nadere informatie volgt tegen die tijd!