



MAANDSCHEMA

Trainingen : Loopgroep Coevorden

Periode : Wedstrijdperiode 1

Aandacht : week 18 t/m 20: Vert. verplaatsing/lichaamspann.

week 21: Reactieflopen/schaarbeweging

Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief.

Week 18	05-05	11-05	DOEL	Training	Trainer
Maandag	05-05		Kracht	Geen training i.v.m. bevrijdingsdag	n.v.t.
Dinsdag	06-05				
Woensdag	07-05		Snelheid	extensieve interval (M/L) souplesse methode; midden- en langere interval afstanden	Eefje
Donderdag	08-05				
Vrijdag	09-05				
Zaterdag	10-05				
Zondag	11-05				
Week 19	12-05	18-05	DOEL	Training	Trainer
Maandag	12-05		Kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	13-05				
Woensdag	14-05		Uithouding	duurloopvormen (blokvormen)	Martijn
Donderdag	15-05				
Vrijdag	16-05				
Zaterdag	17-05				

Zondag	18-05				
Week 20	19-05	25-05	DOEL	Training	Trainer
Maandag	19-05		Kracht	Running-bootcamp	Eefje
Dinsdag	20-05				
Woensdag	21-05		Snelheid	extensieve intervaltrainingen (Midellang).	Arnold
Donderdag	22-05				
Vrijdag	23-05				
Zaterdag	24-05				
Zondag	25-05				
Week 21	26-05	01-06	DOEL	Training	Trainer
Maandag	26-05		Kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	27-05				
Woensdag	28-05			Fartlek: Gevarieerde loop met verschillende snelheden en intensiteit	Martijn & Arnold
Donderdag	29-05			Hemelvaart	
Vrijdag	30-05				
Zaterdag	31-05				
Zondag	01-06				

