

AV'40 Groep 2 TRAININGSSCHEMA 3e kwartaal 2011

afstand (km)

wedstrijd

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	zaterdag
04-07-11	05-07-11	06-07-11	07-07-11	08-07-11	09-07-11	10-07-11	09-07-11
	Leoniek (wu)		Frank (wu)		AV'40 duurloop (T1)		3, 5 en 10 km
	pyramide 2 x (200 - 400 - 800 - 400 - 200 / 200 rust)		duurloop (10 km)				Verboon beachrun Kijduin
11-07-11	12-07-11	13-07-11	14-07-11	15-07-11	16-07-11	17-07-11	
	Pim (wu)		Rienke		AV'40 duurloop (T1)		
	lange interval (800 - 1000 - 1200 - 1400 - 1600 / t2)		fartlek				
18-07-11	19-07-11	20-07-11	21-07-11	22-07-11	23-07-11	24-07-11	
	Leoniek (wu)		Rienke (wu)		AV'40 duurloop (T1)		
	intensieve interval 3 x (3 x 400)		duurloop met wisseltempo (3 +1 + 3 + 1 km / t1 - t2 - t1 - t2)				
25-07-11	26-07-11	27-07-11	28-07-11	29-07-11	30-07-11	31-07-11	
	Frank		Pim		AV'40 duurloop (T1)		
	heuveltraining Elsenburgerbos		fartlek				
01-08-11	02-08-11	03-08-11	04-08-11	05-08-11	06-08-11	07-08-11	06-08-11
	Leoniek + Rianne krachttraining		Frank		AV'40 duurloop (T1)		5 en 10 km
	lange interval (800 - 1000 - 1200 - 1400 - 1600 / t2)		intensieve interval 3 x (3 x 400)				Bradelierloop De Lier
08-08-11	09-08-11	10-08-11	11-08-11	12-08-11	13-08-11	14-08-11	
	Pim		Rienke (wu)		zelf		
	heuveltraining Elsenburgerbos		duurloop met wisseltempo 3 x t1 -t2 -t3 / totaal 9 km		duurloop 30min (T2)		
15-08-11	16-08-11	17-08-11	18-08-11	19-08-11	20-08-11	21-08-11	
	Leoniek		Frank + Rianne krachttraining		zelf		
	intensieve interval 3 x (3 x 400)		duurloop met steigerug: 2 x (5 min t1 - 5min t2 - 5 min t3)		duurloop 20min (T2+)		
22-08-11	23-08-11	24-08-11	25-08-11	26-08-11	27-08-11	28-08-11	
	Rienke (wu)		Pim (wu)		zelf		
	duurloop met heuveltjes (9 km)		fartlek		duurloop 30min (T2+)		
29-08-11	30-08-11	31-08-11	01-09-11	02-09-11	03-09-11	04-09-11	
	Rienke + Rianne krachttraining		Leoniek		zelf		
	COOPERTEST 12min (T4)		pyramide 2 x (200 - 400 - 600 - 800 - 600 - 400 - 200 / 100 rust)		lange duurloop 50 min (T1)		
05-09-11	06-09-11	07-09-11	08-09-11	09-09-11	10-09-11	11-09-11	10-09-11
	Frank (wu)		Pim		zelf		5 en 10 km
	duurloop met steigerug: 2 x (5 min t1 - 5min t2 - 5 min t3)		pittige 5 km		lange duurloop 55 min (T1)		Strandwalloop Rijswijk
12-09-11	13-09-11	14-09-11	15-09-11	16-09-11	17-09-11	18-09-11	18-09-11
	Frank		Pim + Rianne krachttraining		zelf		10 EM
	intensieve interval 3 x (4 x 400)		fartlek		lange duurloop 60 min (T1)		Dam-tot-Dam
19-09-11	20-09-11	21-09-11	22-09-11	23-09-11	24-09-11	25-09-11	
	Rienke		Frank (wu)		zelf		
	duurloop met heuveltjes (9 km)		lange interval (800 - 1000 - 1200 - 1400 - 1600 / t2)		lange duurloop 65 min (T1)		
26-09-11	27-09-11	28-09-11	29-09-11	30-09-11	01-10-11	02-10-11	
	Leoniek (wu) + Rianne krachttraining		Pim (wu)		zelf		
	duurloop met tempowisseling (10 km)		intensieve interval 3 x (4 x 400)		lange duurloop 70 min (T1)		