

### Loopgroep Run4Fun Trainingsprogramma seizoen 2015 – 2016 sept t/m dec 2015

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
<b>SEPTEMBER</b>								
02 sept.	Woensdag	Bos	Duurloop	12'-10'-8'-6'	45'	80%-85%	3'	12' & 10' 80%; restant 85%
06 sept.	Zondag	Bos	<b>TTM</b>	Geen begeleide Training 6 * (4'+2') zelfstandig trainen	46'	80%-85%	2'	4' = 80% 2' = 85%
09 sept.	Woensdag	Bos	Snelheid	2*(5* 2') (tempo 80% & 85% naar keuze)	45'	80%-85%	*	*P1 = 2' en SP = 3'
13 sept.	Zondag	Bos	Herhaling	8'- 4'- 8'- 4'- 8'- 4'	46'	80%-85%	2'	8' = 80% 4' = 85%
<b>16 sept.</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Weg</b>	Duurloop	Lange rustige DL	45'	80%	0'	<b>BLAAK</b>
20 sept.	Zondag	Bos	Tempoloop	6 * 5' tempowisseling op signaal	45'	80%-85%	3'	
23 sept.	Woensdag	Weg	Snelheid	4* (2½'-2'-1½'-1) tempo naar keuze	49'	80%-85%	*	*P = 1' en SP = 3'
27 sept.	Zondag	Bos	Herstelloop	Fartlek (spelen met snelheid en mogelijkheden terrein)	45'	70%-80%	?	P = naar behoefte
30 sept.	Woensdag	Weg	Duurloop	Climaxloop (DL met 5 versnellingen van 30")	45'	80%-85%	0'	
<b>OKTOBER</b>								
04 okt.	Zondag	Bos	Tempoloop	2* (10' heen en 9½' retour)	45'	80%-85%	3'	
07 okt.	Woensdag	Weg	Snelheid	3 * 6' & 3 * 5' toenemende snelheid op gevoel	43'	80%-85%	2'	Climaxloop
<b>11 okt.</b>	<b>Zondag</b>	<b>Bos</b>	Herhaling	Weerstandstraining d.m.v. heuvelloop	45'	85%		<b>DUINEN</b>
14 okt.	Woensdag	Weg	Duur	3'-6'-9'-3'-6'-9'	46'	80%	2'	
18 okt.	Zondag	Bos	Tempoloop	4 * 1500m tempo keuze 80% of 85%	45'	80%-85%	3'	
21 okt.	Woensdag	Weg	Snelheid	6 * 6' om de 1½' versnellen	46'	75-80-85	2'	
<b>25 okt.</b>	<b>Zondag</b>	<b>Bos</b>	Herstelloop	Lange DL- herstel	45'	75%-80%	0'	<b>WINTERTIJD</b>
28 okt.	Woensdag	Weg	Duurloop	Fartlek (spelen met snelheid en mogelijkheden terrein)	45'	80%-85%	?	P = naar behoefte
<b>NOVEMBER</b>								
01 nov.	Zondag	Bos	Tempoloop	3 * (1600m daarna 800m in 50% vde tijd +/- 5%)	45'	80%-85%	3'	
04 nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	10 * 2½' tempo naar keuze	44'	80%-85%	2'	Na 5* SP 3'
08 nov.	Zondag	Bos	Herhaling	5 * 6' met 3 * versnelling van 10"	42'	80%-85%	3'	
11 nov.	Woensdag	Weg	Duurloop	Weerstandstraining d.m.v. viaducttraining	45'	80%-85%		P = naar behoefte
15 nov.	Zondag	Bos	Tempoloop	10 * 3' tempo naar keuze	40'	80%-85%	1'	
18 nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	4 * 10' in verschillende tempo's	46'	75-80-85	2'	
22 nov.	Zondag	Bos	Herstelloop	Lange DL Herstel	45'	75%-80%		P = naar behoefte
25 nov.	Woensdag	Weg	Duurloop	8'-10' - 10'- 8'	42'	80%	2'	
29 nov.	Zondag	Bos	Tempoloop	4 * (5' heen op 80% en 4'45" terug op 85%)	46'	80%-85%	2'	



**Loopgroep Run4Fun Trainingsprogramma seizoen 2015 – 2016 sept t/m dec 2015**

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
<b>DECEMBER</b>								
02 dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	2 * (10*1')	47'	85%	1½	SP = 3'
06 dec.	Zondag	Bos	Herhaling	6 * 1000m oplopende snelheid	45'	75%-85%	2'	lets < snellen: 5* en P van 3'
09 dec.	Woensdag	Weg	Duurloop	2 * 20' 1 <sup>e</sup> in 80% en 2 <sup>e</sup> in 85%	43'	80%-85%	3'	
<b>13 dec.</b>	<b>Zondag</b>	Bos	Tempoloop	3 * 12'	40'	80%-85%		<b>DUINEN</b>
16 dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	2 series (1½'+3'+1½'+3'+1½'+3'+1½')	45'	85%-80%	1'	SP = 3'
20 dec.	Zondag	Bos	Herstelloop	Crossloop (kris kras door het bos) 3 * 15'	49'	80%	2'	
23 dec.	Woensdag	Weg	Duurloop	3 * (10' 80% + 1 * 5' 85%)	49'	80%-85%	2'	
27 dec.	Zondag	Bos	Tempoloop	4 * 8' (op 80%-85%-90%-80%)	40'	80%-90%	2'	
30 dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	8 * 4'	40'	85%	1'	

**ZET IN JE AGENDA: NIEUWJAARSBORREL OP ZONDAG 10 JANUARI 2016**



<http://run4fun-tilburg.nl/>

Gert-Jan van Ginneke