

Loopgroep Run4Fun Tilburg Trainingsprogramma seizoen 2015 – 2016 Deel 2 jan - juni

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
JANUARI								
03 jan.	Zondag	Bos	Snelheid	8 x 600m. (toenemende snelheid)	45'	85 – 90%	2	
06 jan.	Woensdag	Weg	Herhaling	3 x 10 min.	35'	85%	2	
10 jan.	Zondag	Bos	Duurloop	2 x 20'	43'	85%	3	Nieuwjaarsborrel*
13 jan.	Woensdag	Weg	Tempoloop	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85%-90%	2	
17 jan.	Zondag	Bos	Snelheid	8 x 600m (toen. snelheid heen en 80% terug)	46'	85 – 90%	2	
20 jan.	Woensdag	Weg	Herstelloop	DL-vormen afgewisseld met oefeningen	36'	75 – 80%	?	
24 jan.	Zondag	Bos	Duurloop	DL-loop met weerstand	45'	80 – 90%	?	
27 jan.	Woensdag	Weg	Tempoloop	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 – 90%	2	
31 jan.	Zondag	Bos	Snelheid	5 x 1'(P = 30 sec.) – 6 x 2'(P = 1') – 5 x 1'(P = 1')	41'	85 – 90%	3	Seriepauze middenin
FEBRUARI								
03 febr.	Woensdag	Weg	Herhaling	4 x 8'	40'	85%	2	
07 febr.	Zondag	Bos	Duurloop	30' + 5' (75%)	38'	85%-75%	3	
10 febr.	Woensdag	Weg	Tempoloop	Fartlektraining	40'	80 – 90%	?	
14 febr.	Zondag	Bos	Snelheid	3 x (3' + 3' + 1' + 2' + 2')	39'	85 – 90%	3	(80 - 85 – 90 – 80 – 85%)
17 febr.	Woensdag	Weg	Herstelloop	Duurloop H + loopscholing	40'	75 - 80%	?	
21 febr.	Zondag	Bos	Duurloop	12' (85%) – 12'(80%) – 12'(85%)	42'	80 – 85%	3	
24 febr.	Woensdag	Weg	Tempoloop	3 * (1000m 85% heen & 1000m retour 90%)	40'	85 – 90%	2	
28 febr.	Zondag	Bos	Snelheid	4 x (200-200m + 400-400m + 600-600m)	45'	90 – 85%	3	Heen 90% en 85% terug
M A A R T								
02 mrt.	Woensdag	Weg	Herhaling	10 x 400m	40'	85%	2	
06 mrt.	Zondag	Bos	Duurloop	1 x 40' of (1 x 30' + 1 x 10')	42'	80 - 85%	2	Keuze belasting 80/85%
09 mrt.	Woensdag	Weg	Tempoloop	6 x (4' 85% + 2' 90%)	46'	85 – 90%	2	
13 mrt.	Zondag	Bos	Duinen	Heuveltraining	45'	80 - 90%		Koffie Rustende Jager
16 mrt.	Woensdag	Weg	Herstelloop	Duurloop H (rondje Goirle)	35'	75 - 80%	0	
20 mrt.	Zondag	Bos	Duurloop	2 x 3.2km (paaltjes-route)	43'	85 - 90%	3	2 ^e * sneller dan de 1 ^e *
23 mrt.	Woensdag	Weg	Tempoloop	8 x (300m 85% + 200m 90% +100m 85%)	40'	85 – 90%	2	
27 mrt.	Zondag	Bos	Snelheid	6 x 6' (om de 1,5min. gedurende 30" versnellen)	46'	85 – 90%	2	ZOMERTIJD!
30 mrt.	Woensdag	Bos	Herhaling	8 x 600m of 10 x 400m (afh. v.h. niveau)	40'	85 - 90%		P = 50% v.d. gelopen tijd

***Nieuwjaarsborrel bij Dorstige Hert op de Bredaseweg / hoek Hogeschoollaan**

Loopgroep Run4Fun Tilburg Trainingsprogramma seizoen 2015 – 2016 Deel 2 jan - juni

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
A P R I L								
03 apr.	Zondag	Bos	Duurloop	6' – 8' – 10' – 8' – 6'	46'	85%	2	
06 apr.	Woensdag	Bos	Tempoloop	6 x (600m 85% + 200m 90%)	36'	85 – 90%		P = 50% v.d. gelopen tijd
10 apr.	Zondag	Bos	Snelheid	4 x (400m – 400m – 200m - 200m)	45'	85 – 90%	1	Serie P = 3'
13 apr.	Woensdag	Bos	Herstelloop	Speelse loopvormen		75 – 80%	?	
17 apr.	Zondag	Bos	Duurloop	2 x 20'	43'	85%	3	
20 apr.	Woensdag	Bos	Tempo	4 * (6' snel en 3' rustig)	42'	85/90-80	2	
24 apr.	Zondag	Bos	Snelheid	10 x 400m	40'	90%	1	
27 apr.	Woensdag	Bos	Herhaling	6 x 1000m	45'	85%	2	
M E I								
01 mei	Zondag	Bos	Duurloop	45' (afhankelijk van het niveau 80% of 85%)	45'	80 - 85%	0	
04 mei	Woensdag	Bos	Tempoloop	6 x (300m 80% + 300m 85% + 200m 90%)	40'	80 – 90%	2	
08 mei	Zondag	Bos	Snelheid	3 x 12' (iedere 4 ^e – 6 ^e – 8 ^e – 10 ^e min. versnelling)	42'	85 – 90%	3	Versnelling van 10"
11 mei	Woensdag	Bos	Herstelloop	DL Herstelvormen	45'	75 – 80%	?	
15 mei	Zondag	Bos	Duurloop	11' 85% – 12' 90% – 11' 85%	38	85 - 90%	2	
18 mei	Woensdag	Bos	Tempoloop	3 x (1200m 85% + 400m 90%)	42'	85 – 90%	2	
22 mei	Zondag	Bos	Duinen	Fartlektraining	45'	85 – 90%	?	Koffie Rustende Jager
25 mei	Woensdag	Bos	Herhaling	6* – 8* (afhankelijk van niveau) x 800m	45'	80 – 85%	2	
29 mei	Zondag	Bos	Duurloop	Test Cooper – 5km- 10km	45'	max		
J U N I								
05 juni	Zondag	Bos	Duur	Crossloop	45'	80-90%	?	
12 juni	Zondag	Bos	Tempo	4* (7' 85% en 3' 90%)	46'	85-90%	2	
19 juni	Zondag	Bos	Snelheid	minutenloop (5* 1') + (5* 2') + (5* 1')	41'	90-85-90	1	SP = 3'
26 juni	Zondag	Bos	Herhaling	4* (4* 300m) P = 100m	40'	85 of 90%		SP = 2' middenin
03 juli			Zie afzonderlijk programma	juli & augustus Zelfstandige zomertrainingen				Have Fun!



Gert-Jan van Ginneke

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