

Loopgroep Run4Fun- Tilburg Trainingsprogramma voorjaar seizoen 2016-2017 jan-jun

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
JANUARI								
1-jan	Zondag	Bos	Herhaling	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	2'	
4-jan	Woensdag	Weg	Duur	4 * 10'	49'	85%	*	P 3' wandelen
8-jan	Zondag	Bos	Tempo	2 * (10' - 80% heen en 9½' - 85% retour)	43'	80 - 85%	3'	
11-jan	Woensdag	Weg	Snelheid	5 * 7' (4 ^e i in serie versnellen)	43'	85 - 90%	2'	
15-jan	Zondag	Bos	Herstel	Crossloop 3 * 15'	51'	75 - 80%	3'	NIEUWJAARSBORREL
18-jan	Woensdag	Weg	Duur	2 * 20' (1 ^e 20' - 80% - 2 ^e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	2'	
22-jan	Zondag	Bos	Tempo	2 * (4 * 600m) P1=2' - P2=1,5' - P3=1'	42'	80 - 85%	*	SP 3'
25-jan	Woensdag	Weg	Snelheid	6 * 6' (laatste minuut versnellen)	46'	80 - 85%	2'	
29-jan	Zondag	Bos	Herhaling	Omgevingsafhankelijk	45'	80 - 85%	*	In overleg
FEBRUARI								
1-feb	Woensdag	Weg	Duur	2 * (10 * 1')	42'	85 - 90%	2'	
5-feb	Zondag	Bos	Tempo	(6' - 5') - (5' - 4') - (4' - 3') - (3' - 2') - (2' - 1')	48'	80 - 85%	1'	Tussen series 2'
8-feb	Woensdag	Weg	Snelheid	5 * 7' (4 ^e i in serie versnellen)	43'	85 - 90%	2'	
12-feb	Zondag	Bos	Herstel	Rustige duurloop	45'	75 - 80%		
15-feb	Woensdag	Weg	Snelheid	2 * (6' - 4' - 3' - 2' - 1')	45'	80 - 85%	1'	SP 3'
19-feb	Zondag	Bos	Herhaling	2 x (5' tempo + 10' duur + 5' weerstand)	43'	80 - 85%	2'	
22-feb	Woensdag	Weg	Viaducttraining	Verschillende varianten	45'	75 - 80%	*	In overleg
26-feb	Zondag	Bos	Tempo	6 x 1000m toenemende snelheid	45'	80 - 85%	2'	
MAART								
1-mrt	Woensdag	Weg	Snelheid	Kleine parcourtjes/ oplopende snelheid	45'	80 - 85%	2'	
5-mrt	Zondag	Bos	Herstel	3 * 15'	51'	75 - 80%	3'	Crosstraining
8-mrt	Woensdag	Weg	Duur	Rondje Goirle	45'	80%		
12-mrt	Zondag	Bos	Tempo	4 * 10' (tempo 80% - 85% - 80% - 85%)	46'	80 - 85%	2'	
15-mrt	Woensdag	Weg	Snelheid	4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	43'	80 - 85%	*	P 1' / SP 3'
19-mrt	Zondag	Duinen	Weerstand	Drunense Duinen. Koffie Rustende Jager	45'	85%		
22-mrt	Woensdag	Weg	Duur	2 * binnen fietspad	45'	80%	3'	
26-mrt	Zondag	Bos	Tempo	6 * 6'	46'	85%	2'	BEGIN ZOMERTIJD
29-mrt	Woensdag	Bos	Snelheid	Minutenloop (5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1')	41'	90-85-90%	1'	SP 3'



Loopgroep Run4Fun- Tilburg Trainingsprogramma voorjaar seizoen 2016-2017 jan-jun

APRIL								
2-apr	Zondag	Bos	Herstel	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	48'	75 - 80%	2'	
5-apr	Woensdag	Bos	Duur	20' - 5' - 20'	49'	85%	2'	
9-apr	Zondag	Bos	Tempo	2 * (8 * 2')	49'	85%	1'	SP 3'
12-apr	Woensdag	Bos	Snelheid	6 * 800m (600m 80% - 200m 85%)	43'	80 - 85%	2'	SP 3'
16-apr	Zondag	Bos	Herhaling	3 * binnen vierkant (2 km)	42'	85%	3'	PASEN
19-apr	Woensdag	Bos	Weerstand	Weerstandstraining terreinafhankelijk	42'	85%	3'	P in overleg
23-apr	Zondag	Bos	Tempo	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	2'	
26-apr	Woensdag	Bos	Snelheid	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	*	P = 50% van de gelopen tijd
30-apr	Zondag	Bos	Herstel	Rustige duurloop	45'	75 - 80%		
MEI								
3-mei	Woensdag	Bos	Duur	4 * 1600m	44'	85%	2'	
7-mei	Zondag	Bos	Tempo	8 * 600m koppelloop (1 ^e loper start 5'' eerder)	40'	85%	2'	In kleine groepjes
10-mei	Woensdag	Bos	Snelheid	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen	47'	85 - 90%	2'	SP 3'
14-mei	Zondag	Bos	Herhaling	8 * 3'	39'	85%	2'	
17-mei	Woensdag	Bos	Duur	3 * 12'	40'	85%	2'	
21-mei	Zondag	Bos	Tempo	3 * serie (5' - 3' - 1') oplopend tempo	40'	80-85-90%	1'	
24-mei	Woensdag	Bos	Snelheid	8 * 500m (200m 80%-200m 85%-100m dribbel)	40'	80-85-90%	1'	SP 3'
28-mei	Zondag	Duinen	Duur	Drunense Duinen. Koffie Rustende Jager	45'	85%		
31-mei	Woensdag	Bos	Herstel	Speelse loopvormen	45'	75 - 80%		
JUNI								
4-jun	Zondag	Bos	Tempo	10 * 3' (tempowisseling om en om)	40'	85 - 90%	1'	PINKSTEREN
7-jun	Woensdag	Bos	Snelheid	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2')	46'	85 - 90%	1'	Geen begeleide training
11-jun	Zondag	Bos	Duur	Fartlek	45'	80 - 85 > 85%	3'	
14-jun	Woensdag	Bos	Tempo	2 * (3 * 5') oplopend tempo	41'	80 - 85%	2'	SP 3' Geen begeleide training
18-jun	Zondag	Bos	Snelheid	8 * (2' - 1') 2' op 85% 1' op 90%	38'	85 - 90%	*	P 2' wandelen
21-jun	Woensdag	Bos	Herhaling	5 * 1000m (bij 300m - 700m 10'' versnellen)	45'	85%	2'	Geen begeleide training
25-jun	Zondag	Bos	Test	Test naar keuze (Coopertest – 5km – 10 km)				
28-jun	Woensdag	Bos	Duur	2 * grote buitenronde (± 3 km)	40'	80 - 85%	2'	Geen begeleide training

