

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma sept-dec seizoen 2017-2018

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
SEPTEMBER								
03 sept.	Zondag	Bos	TTM	Geen begeleide training 6*6'	46'	80%	2'	
06-sept.	Woensdag	Bos	Herstel	3*12'	42'	75% - 80%	3'	P = wandelen
10-sept.	Zondag	Bos	Duur	Piramide 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' (*P = helft gelopen tijd)	47'	80%	*	Koffiedrinken bij Katrien
13-sept.	Woensdag	Weg	Tempo	Vaartspel (tempo's /*pauzes op gevoel trainer...)	45'	80% en 85%	*	Reeshof
17-sept.	Zondag	Bos	Snelheid	Piramide, 2x20", 2x40", 2x1', 2x2' en terug	32'	85%	*	* P = gelijk aan gelopen tijd
20-sept.	Woensdag	Weg	Herhaling	Bruggenloop	35'	85%	*	* variabel
24-sept.	Zondag	Bos	Duur	2 * Grote ronde met rondje bos Zwartvenseweg	45'	80%	3'	
27-sept.	Woensdag	Weg	Tempo	8 * 600m	40'	80% of 85%	1½'	
OKTOBER								
01-okt.	Zondag	Bos	Herstel	Training met Looptechniek & beweeglijkheid	45'	75% - 80%	*	* P op gevoel
04-okt.	Woensdag	Weg	Snelheid	15 * 2'	44'	85%	1'	
08-okt.	Zondag	Duinen	Duur	Weerstandloop divers	45'	80%-85%	*	Duinen
11-okt.	Woensdag	Weg	Tempo	3 * 4' en 3 * 3' en 3 * 2'	38'	85%	2'en 1'	
15-okt.	Zondag	Bos	Snelheid	10 * 400m	35'	85%	2'	
18-okt.	Woensdag	Weg	Herhaling	Wisselduurloop 10 * (1'-2')	48'	80% en 85%	2'	
22-okt.	Zondag	Bos	Duur	Lange duurloop in overleg wisseling tempo	45'	80% en 85%	0'	
25-okt.	Woensdag	Weg	Tempo	2* (5' - 4' - 3' - 2')	43'	80% of 85%	2'	SP = 3'
29-okt.	Zondag	Bos	Herstel	Spel- speelse vorm	45'	80%	i.o.	Wintertijd!
NOVEMBER								
01-nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	8 * 2' en 8 * 1'	41'	85%	1'	SP = 3'
05-nov.	Zondag	Bos	Duur	Fartlek 3 * 4' en 3 * 3' en 3 * 2'	45'	80% en 85%	i.o.	i.o. = in overleg
08-nov.	Woensdag	Weg	Tempo	2 * (10' heen en 9½' retour)	42'	80% en 85%	3'	
12-nov.	Zondag	Bos	Snelheid	(5 * 1') SP (5 * 2') SP (5 * 1')	38'	85%	1'	
15-nov.	Woensdag	Weg	Herhaling	12 * 3'	47'	80% of 85%	1'	
19-nov.	Zondag	Bos	Duur	4'- 6'- 8'- 8'- 6'- 4'	43'	80% of 85%	1'	SP = 3'
22-nov.	Woensdag	Weg	Tempo	DL basistempo gedurende elke 5' 30" versnellen	45'	80% en 85%	-	
26-nov.	Zondag	Bos	Herstel	Rustige Durloop	45'	75% - 80%	-	Warandeloop-weekend
29-nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	3'-3'-2'-2'-1'-1'-3'-3'-2'-2'-1'-1'	35'	85%	1'	
DECEMBER								
03-dec.	Zondag	Bos	Duur	2 * 20' eerste op 80% en tweede op 85%	43'	80% en 85%	3'	
06-dec.	Woensdag	Weg	Tempo	5 * 6' tempowisseling	38'	80% en 85%	2'	
10-dec.	Zondag	Duinen	Herhaling	Heuvels op en heuvels af	40'	85%	3'	Duinen
13-dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	2 * (8 * 2')	48'	85%	1'	SP = 3'
17-dec.	Zondag	Bos	Duur	4 * 10' in verschillende richtingen	46'	80% of 85%	2'	
20-dec.	Woensdag	Weg	Tempo	8 * 4'	49'	80% of 85%	1'	SP = 3'
24-dec.	Zondag	Bos	Herstel	Nog nader in te vullen	45'	75% - 80%	i.o.	
27-dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	2 * (6'- 4'-3'-2'-1')	43'	85%	1'	SP = 3'
31-dec.	Zondag	Bos	Duur	Lange rustige DL	45'	80%	-	

ZET IN JE AGENDA : NIEUWJAARSBORREL OP ZONDAGMIDDAG 14 JANUARI 2018.

Locatie: het "Dorstige Hert"!!



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

Gert-Jan van Ginneke