

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Sept-Dec seizoen 2019-2020

Datum	Dag	Lok.	Kern	Wie	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
September									
01-09-2019	Zondag	Bos	TTM	*	Geen begeleide training 4 * 10'	46'	80%	2'	Tilburg Ten Miles
04-09-2019	Woensdag	Bos	Herstel	Leon	2 * paaltjesroute	43'	75 - 80%	3'	
08-09-2019	Zondag	Bos	Duur	Leon	15' (85%) - 15'(80%) - 15'(85%)	51'	80 - 85%	3'	
11-09-2019	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	12' - 12' - 12'	42'	80 - 85%	3'	Reeshof
15-09-2019	Zondag	Bos	Snelheid	Erik	6 * 6' (2 ^e /4 ^e ' gedurende 30" versnellen)	46'	85 - 90%	2'	
18-09-2019	Woensdag	Weg	Weerstand	Leon	Viaducttraining diverse varianten	46'	75 - 80%	*	
22-09-2019	Zondag	Bos	Duur	Erik	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	80 - 85%	2'	Blaakrun
25-09-2019	Woensdag	Weg	Tempo	Leon	2' - 2'/4' - 4'/6' - 6'/4' - 4'/2' - 2'	49'	80 - 85%	*	P 1', bij overgang / 2'
29-09-2019	Zondag	Bos	Herstel	Erik	Lange duurloop	45'	75 - 80%	*	
Oktober									
02-10-2019	Woensdag	Weg	Snelheid	Erik	2* (1'- 2'- 3'- 4'- 3'- 2'- 1')	47'	85 - 90%	1'	SP 3'
06-10-2019	Zondag	Bos	Duinen	Leon	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	*	Duinen
09-10-2019	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	(6' - 5') - (5' - 4') - (4' - 3') - (3' - 2') - (2' - 1')	48'	80 - 90%	1'	Tussen series 2'
13-10-2019	Zondag	Bos	Snelheid	Leon	2 * (4* 600m) P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	85%	*	SP 3'
16-10-2019	Woensdag	Weg	Herhaling	Erik	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	2'	
20-10-2019	Zondag	Bos	Tempo	Leon	3 * (200 - 200m + 400 - 400m + 600 - 600m)	45'	80 - 85%	3'	Heen 80% en 85% terug
23-10-2019	Woensdag	Weg	Duur	Leon	2 * 20' (1 ^e 20' - 80% - 2 ^e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	2'	
27-10-2019	Zondag	Bos	Herstel	Erik	Lange duurloop	45'	75 - 80%	*	Wintertijd
30-10-2019	Woensdag	Weg	Snelheid	Erik	4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	49'	85%	*	P = 1' / SP 3'
November									
03-11-2019	Zondag	Bos	Tempo	Leon	8 * 4' met dezelfde afstand	46'	85%	2'	
06-11-2019	Woensdag	Weg	Herhaling	Leon	10 * 3'	48'	85%	1,5'	
10-11-2019	Zondag	Bos	Snelheid	Erik	Minutenloop (5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1')	45'	85 - 90%	1'	Seriepauze = 3'
13-11-2019	Woensdag	Weg	Duur	Erik	Rondje Goirle (verzamelen in de Blaak)	45'	75 - 80%	*	Training in de Blaak
17-11-2019	Zondag	Bos	Crossloop	Leon	Crossloop diverse varianten	45'	75 - 80%	*	
20-11-2019	Woensdag	Weg	Tempo	Leon	2 * (8 * 2')	49'	85%	1'	SP 3'
24-11-2019	Zondag	Bos	Herstel	n.t.b.	Lange duurloop	45'	75 - 80%	*	Warandeloop
27-11-2019	Woensdag	Weg	Snelheid	Erik	3 * serie (5' - 3' - 1') oplopend tempo	40'	80-85-90%	1'	

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Sept-Dec seizoen 2019-2020

					December				
01-12-2019	Zondag	Bos	Tempo	Leon	8 * 600 koppelloop (1 ^e loper start 5 sec eerder)	44'	80 - 85%	2'	SP-3' Gelijkijdig eindigen
04-12-2019	Woensdag	Weg	Weerstand	Leon	Viaducttraining diverse varianten	45'	85 - 90%	*	Pauze in overleg
08-12-2019	Zondag	Bos	Snelheid	Erik	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen P =1'	40'	85 - 90%	*	Seriepauze = 3'
11-12-2019	Woensdag	Weg	Herhaling	Erik	3 * binnen vierkant (2 km)	42'	85%	3'	
15-12-2019	Zondag	Bos	Duur	Leon	4 * 1600m	44'	85%	2'	
18-12-2019	Woensdag	Weg	Tempo	Leon	10 * (1 '85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	2'	
22-12-2019	Zondag	Bos	Snelheid	Erik	6 * (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	*	P = 50% van de gelopen tijd
26-12-2019	Donderdag	Weg	Herstel	Erik	Lange duurloop	45'	75 - 80%	*	2^e Kerstdag tijdstip volgt.
29-12-2019	Zondag	Bos	Duur	Leon	20' - 5' - 20'	49'	85%	2'	

ZET IN JE AGENDA : NIEUWJAARSBORREL OP ZONDAGMIDDAG 19 JANUARI 2020.



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