

**Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Jan-Jun seizoen 2019-2020**

Januari									
01-01-2020	Woensdag	Weg	Herstel	Leon	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
05-01-2020	Zondag	Bos	Duur	Erik	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	80 - 85%	2'	
08-01-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	1'- 7'- 1'- 6'- 1'- 5'- 1'- 4'- 1'- 3'- 1'- 2'	45'	80 - 90%	1'	
12-01-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Leon	2 * (4 * 4') afnemende pauze (2' - 1,5' - 1')	44'	85 - 90%	*	SP 3'
15-01-2020	Woensdag	Weg	Herhaling	Leon	4 * 10'	46'	80 - 85%	2'	
19-01-2020	Zondag	Bos	Duur	Erik	2* paaltjesroute	45'	80%	2'	<b>Nieuwjaarsborrel Dorstig Hert</b>
22-01-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	5 * 6' (bij 2' en 4', 20" versnellen)	38'	85 - 90%	2'	
26-01-2020	Zondag	Bos	Herstel	Leon	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
29-01-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Erik	4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	49'	85%	*	P = 1' / SP 3'
Februari									
02-02-2020	Zondag	Bos	Prognose	Leon	Prognoseloop verschillende parcoursen	45'	80 - 85%	*	P in overleg
05-02-2020	Woensdag	Weg	Duur	Leon	"Rondje Reeshof"	45'	80%	*	
09-02-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Erik	Speelse loopvormen	47'	85 - 90%	1'	SP 3'
12-02-2020	Woensdag	Weg	Herhaling	Erik	40' lang telkens 1km hardlopen	40'	80%	*	P= afronding km tijd op min +1'
16-02-2020	Zondag	Duinen	Weerstand	Leon	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	*	<b>Drunense Duinen</b>
19-02-2020	Woensdag	Weg	Herstel	Erik	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
23-02-2020	Zondag	Bos	Duur	Erik	2 * 20' (1° 20' - 80% - 2° 20' - 85%)	42'	80 - 85%	*	<b>Carnaval</b>
26-02-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Leon	35' lang 400m loopjes (<2' - 1.5'P >2' - 2'P)	35'	85 - 90%	*	P= snelheidsafhankelijk
Maart									
01-03-2020	Zondag	Bos	Tempo	Erik	3 * serie (5' - 3' - 1') oplopend tempo	39'	80-85-90%	1'	SP 3'
04-03-2020	Woensdag	Weg	Herhaling	Erik	4* (4 * 400m) toenemende snelheid & pauze	46'	75 - 90%	1'-1,5'- 2'	SP 3'
08-03-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Leon	Pyramideloop variant pilonnen	45'	80-85-90%	*	Verschillende varianten
11-03-2020	Woensdag	Weg	Duur	Leon	12' (80%) - 12' (85%) - 12' (80%)	42'	80 - 85%	3'	
15-03-2020	Zondag	Bos	Crossloop	Erik	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	*	
18-03-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	(6' - 5') - (5' - 4') - (4' - 3') - (3' - 2') - (2' - 1')	48'	80 - 90%	1'	Tussen series 2'
22-03-2020	Zondag	Bos	Herstel	Leon	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
25-03-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Leon	Omgekeerde Pyramideloop 5'- 4'- 3'- 2'- 1'- 2'- 3'- '4'- 5'	37'	80 - 90%	1'	
29-03-2020	Zondag	Bos	Tempo	Leon	3 * (1000m heen op 80% retour op 85%)	48'	80 - 85%	2'	<b>Zomertijd</b>

**Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Jan-Jun seizoen 2019-2020**

April									
01-04-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Erik	8 * 600 koppelloop (1e loper start 5 sec eerder)	40'	85%	2'	
05-04-2020	Zondag	Bos	Herhaling	Leon	2 * (6 * 400m)	40'	80%	*	P= ½ gelopen tijd, SP 3'
08-04-2020	Woensdag	Bos	Duur	Leon	5'- 10'- 15'- 10'- 5'	53'	80 - 85%	2'	P= wandelen of dribbelen
12-04-2020	<b>Maandag</b>	<b>Bos</b>	Tempo	Erik	3 * (600m daarna 1200m in dubbele tijd)	45'	85%	2'	<b>Training 2° Paasdag</b>
15-04-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Erik	6 * 1000m in toenemende snelheid	45'	80 - 90%	2'	
19-04-2020	Zondag	Bos	Herstel	Leon	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
22-04-2020	Woensdag	Bos	Fartlek	Erik	Duurloop met varianten o.b.v. terrein	45'	75 - 80%	*	
26-04-2020	<b>Zondag</b>	<b>Duinen</b>	Weerstand	Leon	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	*	<b>Drunense Duinen</b>
29-04-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Leon	2 * (10 * 1')	42'	85 - 90%	1'	SP 3'
Mei									
03-05-2020	Zondag	Bos	Padenloop	Leon	Paden rond rotonde op en neer	45'	80 - 85%	*	Dobbelsteen bepaald duur
06-05-2020	Woensdag	Bos	Duur	Erik	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	2'	
10-05-2020	Zondag	Bos	Tempo	Erik	10 * (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	80 - 90%	2'	
13-05-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Leon	Minutenloop (5*1') + (5*2') + (5*1')	41'	90-85-90%	1'	SP 3'
17-05-2020	Zondag	Bos	Herhaling	Erik	Heen en weer loop verschillende richtingen	45'	80 - 85%	2'	
20-05-2020	Woensdag	Bos	Tempo	Leon	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 80%	2'	
24-05-2020	Zondag	Bos	Herstel	Leon	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
27-05-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Erik	4 * (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85 - 90%	2'	
31-05-2020	<b>Maandag</b>	<b>Bos</b>	Fartlek	Leon	Speelse loopvormen	45'	80 - 85%	*	<b>Training 2° Pinksterdag</b>
Juni									
03-06-2020	Woensdag	Bos	Duur	Erik	2 * Grote buitenronde (± 3 km)	*	80 - 85%	2'	
07-06-2020	Zondag	Bos	Tempo	X	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	1'	SP 3'
10-06-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Erik	5 * 7' (4 <sup>e</sup> in serie versnellen)	43'	85 - 90%		
14-06-2020	Zondag	Bos	Herstel	X	Lange rustige duurloop	45'	75 - 80%	*	
17-06-2020	Woensdag	Bos	Weerstand	Erik	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	*	
21-06-2020	Zondag	Bos	Tempo	X	3 * (3 * 5') oplopend tempo	55'	75-80-85%	1,5'	SP 2'
24-06-2020	Woensdag	Bos	Snelheid	Erik	8 * (200m + 200m + 200m)	41'	80-85-90%	2'	SP 3'
28-06-2020	Zondag	Bos	Herhaling	X	8 * 4'	46'	85%	2'	