

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Sept-Dec seizoen 2020-2021

Datum	Dag	Lok.	Kern	Wie	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
September									
02-09-2020	Woensdag	Bos	Duurloop I+II	Leon	4' - 8' - 12' - 8' - 4'	44'	80 - 85%	2'	
06-09-2020	Zondag	Bos	Tempo	Leon	4* (2*800m) 2 ^e 800m 10" sneller dan de 1 ^e 800m	44'	80 - 85%	2'	
09-09-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Erik	6 * 6' (laatste minuut versnellen)	46'	85%	2'	1^e maal wegtraining
13-09-2020	Zondag	Bos	Herhaling	Erik	40' lang telkens 1km hardlopen	40'	80%	*	P= afronding km tijd op min +1'
16-09-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Leon	1'- 7'- 1'- 6'- 1'- 5'- 1'- 4'- 1'- 3'- 1'- 2'	45'	80 - 90%	1'	
20-09-2020	Zondag	Bos	Clinic	Greg	Loopclinic van Greg van Hest				
23-09-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Leon	3 * (3-6-9) + 3* (9-6-3) lantaarnpalenloop	38'	85 - 90%	1'	SP 3' 85-90% heen dribbel terug
27-09-2020	Zondag	Bos	Herstel	Erik	Lange rustige duurloop	45'	75%	*	
30-09-2020	Woensdag	Weg	Duurloop I+II	Leon	(5'- 4') - (6'- 3') - ((7'- 2') - (8'- 1'))	46'	80 - 85%	1'	SP 2'
Oktober									
04-10-2020	Zondag	Bos	Herhaling	Erik	3 * binnen vierkant (bos)	42'	80 - 85%	3'	
07-10-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Leon	(6'- 5') - (5'- 4') - (4'- 3') - (3'- 2') - (2'- 1')	48'	80 - 90%	1'	Tussen series 2'
11-10-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Erik	Omgekeerde Pyramideloop 5'- 4'- 3'- 2'- 1'- 2'- 3'- '4'- 5'	37'	80 - 90%	1'	
14-10-2020	Woensdag	Weg	Duurloop I	Erik	"Rondje Reeshof"	45'	75 - 80%	*	
18-10-2020	Zondag	Bos	Duinen	Leon	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	*	Drunense Duinen
21-10-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 85%	2'	
25-10-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Leon	35' lang 400m loopjes (<2'- 1.5'P >2'- 2'P)	35'	85 - 90%	*	P= snelheidsafhankelijk
28-10-2020	Woensdag	Weg	Weerstand	Leon	Viaduct training	45'	75 - 80%	*	
November									
01-11-2020	Zondag	Bos	Herstel	Erik	Lange rustige duurloop	45'	75%	*	
04-11-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	2'- 2'/4'- 4'/6'- 6'/4'- 4'/2'- 2'	49'	80 - 85%	*	P 1', bij overgang / 2'
08-11-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Leon	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen P =1'	40'	85 - 90%	*	Seriepauze = 3'
11-11-2020	Woensdag	Weg	Duurloop I+II	Leon	5'- 10'- 15'- 10'- 5'	53'	80 - 85%	*	P = wandelen
15-11-2020	Zondag	Bos	Tempo	Erik	3 * (2 * 5') 1 ^e 5' - 80% - 2 ^e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	2'	SP 3'
18-11-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Erik	2 * (4 * 4') afnemende pauze (2'- 1,5' - 1')	44'	85 - 90%	*	SP 3'
22-11-2020	Zondag	Bos	Duurloop I+II	Leon	4 * (8' snel en 2' rustig)	45'	80 - 85%	3'	Warandelooop?
25-11-2020	Woensdag	Weg	Herhaling	Erik	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	2'	
29-11-2020	Zondag	Bos	Snelheid	Leon	4* (4 * 400m) toenemende snelheid & pauze	46'	75 - 90%	1'-1,5'- 2'	SP 3'

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Sept-Dec seizoen 2020-2021

			December						
02-12-2020	Woensdag	Weg	Tempo	Erik	2 * (5' - 6' - 5')	43'	80 - 85%	2'	P = 3' wandelen
06-12-2020	Zondag	Bos	Fartlek	Leon	Looptraining terreinafhankelijk	45'	80 - 85%	*	
09-12-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Leon	10 * (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	80 - 90%	2'	
13-12-2020	Zondag	Bos	Duinen	Erik	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	*	Drunense Duinen
16-12-2020	Woensdag	Weg	Duurloop I	Erik	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	2'	
20-12-2020	Zondag	Bos	Herstel	Leon	Lange rustige duurloop	45'	75%	*	
23-12-2020	Woensdag	Weg	Duurloop II	Erik	3 * 12'	40'	85%	2'	
27-12-2020	Zondag	Bos	Herhaling	Leon	4* (600m heen – 3 * 200m terug)	42'	80 - 85%	1'	SP 2'
30-12-2020	Woensdag	Weg	Snelheid	Leon	5 * 1'(P = 30") - 6*2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	*	SP 3'

ZET IN JE AGENDA : NIEUWJAARSBORREL OP 17 januari



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