

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Jan-Jun seizoen 2021-2021

Januari									
03-01-2021	Zondag	Bos	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%		
06-01-2021	Woensdag	Weg	Tempo		2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	1'	SP 3'
10-01-2021	Zondag	Bos	Prognoseloop		Prognoseloop verschillende parcoursen	*	*	*	
13-01-2021	Woensdag	Weg	Snelheid		3 * serie (5' - 3' - 1') oplopend tempo	44'	80-85-90%	1'	SP 2'
17-01-2021	Zondag	Bos	Herhaling		8 * 600m (tempo van de 2e 600m bepalend)	45'	85 - 90%	2'	SP 3'
20-01-2021	Woensdag	Weg	Duur		2 * 20' (1 ^e 20' - 80% - 2 ^e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	2'	
24-01-2021	Zondag	Bos	Tempo		2 * (2' - 4' - 6' - 4' - 2')	48'	80 - 85%	1'	SP 2'
27-01-2021	Woensdag	Weg	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%		
31-01-2021	Zondag	Bos	Snelheid		Minutenloop (5*1') + (5*2') + (5*1')	41'	90-85-90%	1'	SP 2'
Februari									
03-02-2021	Woensdag	Weg	Duur		4 * (8' snel en 2' rustig)	46'	80 - 85%	2'	
07-02-2021	Zondag	Bos	Pyramideloop		8' - 75% / 8' - 80% / 8' - 85% / 8' - 80% / 8' - 75%	46'	75 - 85%	1,5'	
10-02-2021	Woensdag	Weg	Snelheid		2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2')	48'	85%	1'	SP 2'
14-02-2021	Zondag	Bos	Herhaling		5 * 1000m (bij 300m en 700m 20" versnellen)	45'	80 - 85%	2'	Carnaval
17-02-2021	Woensdag	Weg	Tempo		6 * 5' tempowisseling op signaal	40'	80 - 85%	2'	
21-02-2021	Zondag	Duinen	Weerstand		Heuveltraining (verzamelen bij de Rustende Jager)	45'	*	*	Duintraining
24-02-2021	Woensdag	Weg	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%		
28-02-2021	Zondag	Bos	Snelheid		8 * 600m (300m 85% + 200m 90% + 100m 85%)	40'	80 - 85%	2'	
Maart									
03-03-2021	Woensdag	Weg	Tempo		6 * 6'	46'	80 - 85%	2'	
07-03-2021	Zondag	Bos	Herhaling		2 x (5' tempo + 10' duur + 5' weerstand)	43'	80 - 85%		SP 3'
10-03-2021	Woensdag	Weg	Snelheid		2* (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1')	46'	80 - 85%	2'	
14-03-2021	Zondag	Bos	Duur		3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	1,5'	
17-03-2021	Woensdag	Weg	Weerstand		Viaducttraining	45'	*	*	
21-03-2021	Zondag	Bos	Tempo		3 * (1000m heen op 80% retour op 85%)	48'	80 - 85%		
24-03-2021	Woensdag	Weg	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%		
28-03-2021	Zondag	Bos	Snelheid		5 * (2' - 1½' - 1') P ≠ aan looptijd	45'	85 - 90%		Begin Zomertijd
31-03-2021	Woensdag	Bos	Tempo		4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 85%	2'	

Loopgroep Run4Fun-Tilburg Trainingsprogramma Jan-Jun seizoen 2021-2021

April									
05-04-2021	Maandag	Bos	Snelheid		4 * (3' - 2' - 1') pauze 1'	41'	80 - 90%	1'	SP 3' (2e Paasdag)
07-04-2021	Woensdag	Bos	Herhaling		4* (4 * 400m) toenemende snelheid & pauze	45'	75 - 90%	*	Pauze 0,5 – 2' / SP 3'
11-04-2021	Zondag	Bos	Duur		20' tempo 1 – 15' tempo 2 – 10' tempo 3	49'	75-80-85%	2'	
14-04-2021	Woensdag	Bos	Tempo		8 * 600m (1 ^e looper start 5" eerder 2 ^e looper moet bijhalen)	40'	80 - 85%	2'	Of in groepjes
18-04-2021	Zondag	Bos	Snelheid		10 * (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	2'	
21-04-2021	Woensdag	Bos	Herstel		Rustige duurloop RONDJE BLAAK	45'	75%		Locatie BLAAK
25-04-2021	Zondag	Bos	Weerstand		Over heuvels en door kuilen	45'	75 - 80%	*	
28-04-2021	Woensdag	Bos	Duur		2 * de paaltjes route (3,2 km)	40'	75 - 80%	2'	
Mei									
02-05-2021	Zondag	Bos	Fartlek		Fartlek training (terreinafhankelijk)	45'	75 - 80%	*	
05-05-2021	Woensdag	Bos	Herhaling		Bevrijdingsdag				
09-05-2021	Zondag	Bos	Tempo		11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	85%	2'	
12-05-2021	Woensdag	Bos	Snelheid		8 * 600m (1 ^e kwart 85% - 2 ^e kwart 90% - 3 ^e kwart 85% 4 ^e kwart dribbel)	40'	75 - 90%	2'	
16-05-2021	Zondag	Duinen	Weerstand		Heuveltraining (verzamelen bij de Rustende Jager)	45'	*	*	Duintraining
19-05-2021	Woensdag	Bos	Tempo		10 * 3' (tempowisseling om en om)	40'	80 - 85%	1'	
24-05-2021	Maandag	Bos	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%		2 ^e Pinksterdag
26-05-2021	Woensdag	Bos	Snelheid		Fartlek terreinafhankelijk	45'	85 - 90%		
30-05-2021	Zondag	Bos	Test/duur		Coopertest voor liefhebber of duurloop				
Juni									
02-06-2021	Woensdag	Bos	Duur		4 * 1600m	44'	85%	2'	
06-06-2021	Zondag	Bos	Tempo		200 – 400 – 600 – 800 – 800 – 600 – 400 - 200m	38'	85%	*	200 - 400 1' / 600 - 800 2'
09-06-2021	Woensdag	Bos	Snelheid		2 * (8 * 2')	49'	85 - 90%	1'	SP 3'
13-06-2021	Zondag	Bos	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%		
16-06-2021	Woensdag	Bos	Weerstand		Over heuvels en door kuilen	45'	75 - 80%	*	
20-06-2021	Zondag	Bos	Tempo		3 * (1000m heen op 80% retour op 85%)	48'	80 - 85%	2'	
23-06-2021	Woensdag	Bos	Snelheid		5 * 1'(P = 30") - 6*2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	SP 3'	
27-06-2021	Zondag	Bos	Herhaling		8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	2'	
30-07-2021	Woensdag	Bos	Duur		3 * 12'	40'	85%	2'	

A.G.V. Covid-19 regulering zal er geen Nieuwjaarsborrel zijn. Hiervoor komt, als het weer mag de "lenteborrel" in de plaats. Datum hiervoor volgt.