

Datum	Ma	1+2	GROEP 1	-3-	GROEP 2	-4-	GROEP 3	-5-	GROEP 4	GROEP 5	Trainers	
Donderdag	2-feb	2	42	Baantraining/Inlopen/loopscholing/8x400 tempo/2 min. Rust,	42	Als groep 1/6 tot 8x400m tempo	39	3x16 min climaxloop 4-4-4. Zonder herstel.	39	3 x 12 min climaxloop (3-3-3-3 DL1/DL2/DL3/TempoDL)) - geen herstel tussendoor (intensief)	duurloop met 6 x 5 min, versnellen.	1/2)Jan 3)Tjakko 4)Pascal 5)Janna
Zaterdag	4-feb	2										
Dinsdag	7-feb	2	1	Vaartspel extensief - invulling door de trainer	3	Heuvel duur extensief (Invulling door de trainer)	42	Als groep 4 maar dan 4 series.	19	baan 3 x (400 - 500 - 600) - rust 300 extensief + loopscholing	Baantraining 2 x 400-500-600 ext. Rust 400m.	1)Jan 2)Mariska 3/4)5)Alex/Bram
Donderdag	9-feb	2	42	Baantraining inlopen/loopscholing 8x800m tempo/rust dezelfde tijd/uitlopen	42	Baantraining als groep 1 maar dan 6x800m.	3	Duurloop met heuvelaccenten (extensief)	27	climaxloop 2 maal (4-6-8 - DL2-DL3-TDL) tussen beide series 10 min herstel - extensief	Vaartspel invulling training	1/2)Femke/Ida 3)Tjakko 4)Bram 5)Alex
Dinsdag	14-feb	2	42	Heuveltraining	5	Pyramideloop extensief 5-7-9-7-5 (herstel 4 min)	42	Vaartspel extensief - invulling door de trainer	12	Duurloop extensief met tempowisselingen	Duurloop met 3 x 9 min. Versnellen. Rust 3 min.	1)Jan 2)Pascal 3)Ida 4)Jannie 5)Alex
Donderdag	16-feb	2	42	Baantraining inlopen/loopscholing/tempo 6/5/4/3/2/1/2/3/4/5/6 min. Rust 2 min./uitlopen	42	Als groep 1 beginnen bij 5/4/3/2/1/2/3/4/5 min, tempo. Rust 2 min.	60	2 x 2000m tempo/1 x 1500m tempo/hp 10 min.	3	Duurloop met heuvelaccenten (extensief)	Duurloop met heuvelaccenten.	1/2)Femke/Ida 3)Tjakko 4)Alex 5)Janna
Zaterdag	18-feb	2										
Dinsdag	21-feb	2	42	Wisselduurloop na iedere 5 min. 1 min. Versnellen.	1	Vaartspel extensief - invulling door de trainer	24	Baan 300-400-500-600-700-800-900-1000 extensief herstel 200m	42	Baan als groep 3 beginnen bij 500m	Duurloop piramide 1/2/3/4/3/2/1 min. Versnellen zelfde aantal min. Rust.	1)Jan 2)Mariska/Ida 3/4)Tjakko 5)Janna
Donderdag	23-feb	2	42	Baantraining/inlopen/circultraining en coopertest.	42	zie groep 1	58	4 series per 2 min. Versnellen na 6 min, 2 min rustiger en dan 2 min tempo	6	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3)	Duurloop met 5 versnellingen van 6 min. Rust 3 min.	1/2)Jan/Femke 3)Pascal 4)Tjakko 5)Alex
Zaterdag	25-feb	2										
Dinsdag	28-feb	2	42	Rustige duurloop	58	5 series per 2 min versnellen na 6 min. 2 min. Rustiger en dan 2 min. Tempo	11	Omgekeerde piramideloop 9-7-5-7-9 min extensief (herstel 4 min)	25	baantraining spelvormen invulling trainer	baantraining spelvormen invulling trainer	1)Jan 2)Mariska/Ida 3)Femke 4/5)Bram