

Datum	Maat	1+2	GROEP 1	-3-	GROEP 2	-4-	GROEP 3	-5-	GROEP 4	-6-	GROEP 5	-6-	Start to Run	Trainers
Donderdag	2-mrt	3	42	baantraining 2 km Inlopen/2 km uitlopen/kern 6 km Interval 1 min. Tempo/2 min. Rust.	42	zie groep 1	3	Duurloop met heuvelaccenten (extensief)	3	Duurloop met heuvelaccenten (extensief)	1	Vaartspel- Invulling door de trainer		1)Ida 3)Tjakko 4)Bram 5)Alex
Zaterdag	4-mrt	3												STR Wiebo
Dinsdag	7-mrt	3	72	Vaartspel	40	Tempoloopjes Intensief 4 x (2-3-4min) herstel in serie 3 min tussen series 5 min	33	Climaxloop Intensief (4x4 min) herstel 8 min	17	Baan: 5 x 800m extensief - rust 400m + loopscholing	17	Baan: 5 x 800m extensief - rust 400m + loopscholing	volgens schema	1)Femke 2)Mariska 3)Margriet 4)Jannie STR) Wiebo
Donderdag	9-mrt	3	42	rustige DI Ivm Haren		Baantraining 6x500/6x400m ext. Hp 400m. Incl. loopscholing.	42	Als groep 2 maar dan 5x500/5x400m	34	Pyramideloop Intensief 3-4-5-5-4-3 (herstel 5 min)	31	Blesum 3 x 1000 m Intensief / elke 12 min starten	volgens schema	1)Jan 2/3)Mariska/Bas 3)Tjakko 4)Alex 5)Pascal STR)Wiebo
Zaterdag	11-mrt	3												STR Wiebo
Dinsdag	14-mrt	3	42	10 tot 13 km rustig beginnen en in tempo elndigen.	3	Heuvel duur extensief (Invulling door de trainer)	5	Pyramideloop extensief 5-7-9-7-5 (herstel 5 min)	5	Pyramideloop extensief 3-5-7-5-3 (herstel 5 min)	11	Omgekeerde piramideloop 7-5-3-5-7 min extensief (herstel 4 min)	volgens schema	1)Jan 2)Femke 3)Ida 4)Jannie 5)Janna STR)Pascal Trainersoverleg na de training.
Donderdag	16-mrt	3	42	rustige di Ivm Leekster loop	42	Baantraining 2x1000m/5x400m/1x1000m ext. Hp 200m.	68	Baantraining met gr. 2 zie groep 2.	68	8 x 3 min. Wisseltempo 3 min. (tempo 5 km) 3 min. (tempo 10 km) hp tussen elke 3 min. = 1 min.	68	8 x 3 min. Wisseltempo 3 min. (tempo 5 km) 3 min. (tempo 10 km) hp tussen elke 3 min. = 1 min.	volgens schema	1)Femke 2/3)Mariska/Ida 4)Tjakko 5)Alex STR)Bas
Zaterdag	18-mrt	3												STR Wiebo
Dinsdag	21-mrt	3	42	Heuveltraining	69	duurloop wisseltempo elke km 30 sec. versnellen/na 5 km elke km 1 min. Versnellen.	69	duurloop wisseltempo elke km 30 sec. versnellen/na 5 km elke km 1 min. Versnellen.	18	Baan: 600 - 800 - 1000 - 800- 600 (rust 400m) extensief	15	Baan: 600 - 800 - 1000 - 800- 600 (rust 400m) extensief	volgens schema	1)Jan 2)Femke/Ida 3)Bram 4/5)Alex STR)Pascal
Donderdag	23-mrt	3	42	baantraining Inlopen/loopscholing 40 min. Op gras lopen/uitlopen.	42	zie groep 1	2	Blesum 5 x 1000 m extensief / elke 8 min starten	2	Blesum 4 x 1000 m extensief / elke 9 min starten	6	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3)	volgens schema	1/2)Jan 3)Mariska 4)Tjakko 5)Pascal STR)Wiebo
Zaterdag	25-mrt	3												STR Wiebo
Dinsdag	28-mrt	3	42	Vaartspel	71	Duurloop met 7 x 100m heuvel op, 9 x 300m Intensief vlak/4 x 50 m sprint. Rust naar Inzicht.	67	Training baan 2x1200m/400 rust/4x200m/200 rust.	67	Baan met groep 3.	27	climaxloop 2 maal (4-6-8 - DL2-DL3-TDL) tussen beide series 10 min herstel - extensief	volgens schema	1)Mariska 2)Femke 3/4)Tjakko 5)Janna STR)Pascal
Donderdag	30-mrt	3	42	Baantraining Inlopen 6x1500m climaxloop/hp 300m.	42	Zie gr. 1 maar dan 5x1500m.	59	min. Loop 7-6-5-4-3-2-1 versnellen hp 2 min.	59	min. Loop 6-5-4-3-2-1 versnellen hp 2 min.	59	min. Loop 6-5-4-3-2-1 versnellen hp 2 min.	volgens schema	1/2)Jan 3)Ida 4)Alex 5)Pascal STR)Bas

Zaterdag 1-apr

STR) Wiebo