

Trainingsprogramma week 25_30 2006 U-Track

19 juni 2006	week 25 19-6 t/m 25-6	week 26 26-6 t/m 2-7	week 27 3-7 t/m 9-7	week 28 10-7 t/m 16-7	week 29 17-7 t/m 23-7	week 30 24-7 t/m 30-7
Maandag	tempowisselloop T R Kort 10 of 13x 300 1ste 200 C laatste 100 snel A doel: snelheid	tempowisselloop T R 4-5 x 800 afwisselend 100 B 100 A 400 doel: snelheid	2-3 pyramide(s) T R 400 C 400 300 300 C 300 200 200C 200 middenste 100m snel A doel: snelheid	oplopend tempo T R 6-8x 100 wandel 100 C 100 B 100 A 5x 50m topsnelheid doel: snelheid	estafetteploeg 10x 200m in drietalen 5' rust 1-2x 800 treintje met drietal doel: snelheid	5x flow 80m T R 3-4x oplopend, 1e 100 A 200 C 200 300 C 300 400 C 400 doel: snelheid
Dinsdag	(kracht)oefeningen	(kracht)oefeningen	(kracht)oefeningen	(kracht)oefeningen	(kracht)oefeningen	(kracht)oefeningen
Woensdag	loslopen	loslopen	loslopen	loslopen	Voorthuizen 10 km 18.00 uur	loslopen
Donderdag	aflopend R T Lang 2-3x 1200 400 B 2 800 400 B 2 400 400 A doel: tempohardheid	3-4 series R T 600 300 B 400 400 A 200 400 A (serie pauze) doel: tempohardheid	variatie R T 5x 300 200 B 2 of 3x 1000 400 C 5x 300 300 A doel: tempohardheid	2x oplopend R T 400 300 B 500 300 B 600 300 B 700 400 B 800 (1-2) 400 B doel: tempohardheid	2 pyramide(s) R T 1 of 2x 600 400C 500 500 300C 400 400 200C per afstand 1x 100m versnellen doel: tempohardheid	2x aflopend R T 800 (1-2) 400 B 700 400 B 600 400 B 500 400 A 400 400 A doel: tempohardheid
Vrijdag	RUST	RUST	RUST	RUST	RUST	RUST
Zaterdag	AMELISWEERD training om 10:00 uur vanaf Maarschalkerweerd	AMELISWEERD training om 10:00 uur vanaf Maarschalkerweerd	AMELISWEERD training om 10:00 uur vanaf Maarschalkerweerd	AMELISWEERD training om 10:00 uur vanaf Maarschalkerweerd	AMELISWEERD training om 10:00 uur vanaf Maarschalkerweerd	AMELISWEERD training om 10:00 uur vanaf Maarschalkerweerd
Zondag		TRIMLOOP HLG, U-TRACK Panbos				

Let op!	1-2 = tempogroep 1 en 2	Uitgangspunten:					Toelichting herstelloop: 6 x 600m:
	3-4 = tempogroep 3 en 4	Maandag	groep 1-2	3-4 km	groep 3-4	2-3 km	1e 200m zeer rustig tempo
	Als keuze wordt gegeven van 1 of 2 x (etc); hoogste aantal herhalingen voor groep 1 en 2	Donderdag	groep 1-2	6-7 km	groep 3-4	5-6 km	2e 200m redelijk tempo laatste 200m rustig