

Schema groep 1

	Zaterdag	Maandag	Woensdag	Vrijdag
Datum	2-12-2023	4-12-2023	6-12-2023	8-12-2023
Training	Informatie met korte training en groeppenindeling	WD 4x 1000m D3 P 500m D1	50min WD D1,2,3 verschillende afstanden	400m,600m(3X) T4:50 P3min
Datum	9-12-2023	11-12-2023	13-12-2023	15-12-2023
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	6x800 D3 P:D1 400	10x400m T:4:45 P:2 min of 200 m	50 min DL D1
Datum	16-12-2023	18-12-2023	20-12-2023	22-12-2023
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3	5x 1500m D3 P 3min	wandelen of geen training
Datum	23-12-2023	25-12-2023	27-12-2023	29-12-2023
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	1é Kerstdag	3x 3km d1,d2,d3	60 min DL d1
Datum	30-12-2023	1-1-2024	3-1-2024	5-1-2024
Training	Oudelaarsloop Blijham	Nieuwjaarsdag	4x 2km D3 P 3min	40 min DL d2
Datum	6-1-2024	8-1-2024	10-1-2024	12-1-2024
Training	Nieuwjaarsloop start Noorderpoort Aanvang 14.00uur	10x400 m D3 P:2min	WD 8x1,5 km	wandelen of geen training
Datum	13-1-2024	15-1-2024	17-1-2024	19-1-2024
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	70min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	6x1000 T:4:50	50 min DL D1
Datum	20-1-2024	22-1-2024	24-1-2024	26-1-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	65min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	60min d1,d2,d3	50 min DL D2
Datum	27-1-2024	29-1-2024	31-1-2024	2-2-2024
Training	Clinic. Testloop 5 km	70min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	200m 400m (3X) T D3 P:2min	65 min DL D1
Datum	3-2-2024	5-2-2024	7-2-2024	9-2-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	65min DL D1 afwissel 5x 1 min D3	WD 5min d1,d2,d3 (3X)	wandelen of geen training
Datum	10-2-2024	12-2-2024	14-2-2024	16-2-2024

Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	60min DL D1 afwissel 5x 1 min D3	5x1500 m D3 P:3min	70 min DL D1
Datum	17-2-2024	19-2-2024	21-2-2024	23-2-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	40 min DL D2	4x 2km D3 P 3min	60 min DL D1
Datum	24-2-2024	26-2-2024	28-2-2024	1-3-2024
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	WD 6x1,5km D3 P:3min	1km D1, 4km D3, 1km D2, 1km D1	wandelen of geen training
Datum	2-3-2024	4-3-2024	6-3-2024	8-3-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	55 min DL D2	WD 4x 2km D1,D3	55 min DL D1
Datum	9-3-2024	11-3-2024	13-3-2024	15-3-2024
Training	Clinic. Testloop 10 km	60min DL D1 afwissel 5x 2 min D3	2x 4km D2 P:10min actief	55 min DL D1 5x 1min D3
Datum	16-3-2024	18-3-2024	20-3-2024	22-3-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	WD 5 x 2km D1, D3	12x400m P:2min T:wedstrijd	wandelen of geen training
Datum	23-3-2024	25-3-2024	27-3-2024	29-3-2024
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3	10x1 min D3 p: 2min D1	wandelen of geen training
Datum	30-3-2024	1-4-2024	3-4-2024	5-4-2024
Training	Clinic Korte training en uitdelen startnummers	Klap tot Klaploop		Vrijdag Evaluatie 19.15uur
Datum	6-4-2024	8-4-2024	10-4-2024	12-4-2024
Training				
Vrijdag 5-4-2024				
Evaluatie aanvang 19.15uur				

Verklaringen en uitleg afkortingen	
Afkorting	Omschrijving
WD	Wisselduurloop
DI	Tempoaanduiding
T	Tempo
P	Pauze
min	Minuten

sec	Seconden
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en tempi
	Training loopclinic NPC
	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur
WD 10km 3-2-3-2, T:D2, P:2min	Wisselduurloop van totaal 10km met afwisselend 3km en 2km in praat tempo. Pauze 2 minuten.
3 x 2km T:D3, P:2	3 keer 2km in een tempo waarin praten niet meer mogelijk is. Pauze na elke 2km is 2min
DL 12km T:D1	Duurloop van 12km in praattempo