

Schema groep 2

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	2-12-2023	4-12-2023	7-12-2023
	Informatie met korte training en groepeenindeling	Rustig inlopen. Kern: 3 x 2km T:D2P:2 min. (daarna uitlopen)	DL 10 km T:D1, op rustig tempo lopen met lage hartslag (praattempo)
Datum	9-12-2023	11-12-2023	14-12-2023
Training	Clinic training start 13.30 uur	Rustig inlopen. Kern: 4 x 2km T:D2P:2 min (daarna uitlopen)	DL 10km T:D1- iedere km 1 minuut versnellen
Datum	16-12-2023	18-12-2023	21-12-2023
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Inlopen. Kern: 8 x 1km T:D2P:2 min. (daarna uitlopen)	DL 6 tot 8 km T:D1. Rustig lopen ivm de Nieuwjaarsloop.
Datum	23-12-2023	25-12-2023	28-12-2023
Training	Clinic training start 13.30 uur	1é Kerstdag	DL 10 km T:D1 - iedere km 30 sec. even aanzetten/versnellen
Datum	30-12-2023	1-1-2024	4-1-2024
Training	Oudejaarsloop Blijham	Nieuwjaarsdag	DL 10 km T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	6-1-2024	8-1-2024	11-1-2024
Training	Nieuwjaarsloop Stadskanaal	Fartlek training/bosloop 80 min.	DL 12km T:D1 /D2 afwisselen
Datum	13-1-2024	15-1-2024	18-1-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	10 km: 3-2-3-2 D1/D2 afwisselen	DL 14km T:D2
Datum	20-1-2024	22-1-2024	25-1-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	WD 15 min D1/ 10 min D2 / 5 min D3- Deze serie 2x	Inlopen. Heuvel/viaduct: 10x Pittig D3 omhoog, D1 of wandelen omlaag
Datum	27-1-2024	29-1-2024	1-2-2024

Training	Clinic. Testloop 5 km	Inlopen. Kern: 12x 400 m T:D3/200 m T:D1.	DL 12 km T:D1/T:D2 afwisselen
Datum	3-2-2024	5-2-2024	8-2-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	Inlopen. Kern: 16 x 200m T:D3. P: 30 sec	DL 10km T:D1 rustig tempo ivm 5 km test
Datum	10-2-2024	12-2-2024	15-2-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	Inlopen: 4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1 afwisselen T:D2
Datum	17-2-2024	19-2-2024	22-2-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	Fartlek 10 km. T. en ondergrond afwisselen. Zoek de uitdaging op!	DL 14km T:D1
Datum	24-2-2024	26-2-2024	29-2-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	Inlopen: Kern: 2 min. D3 P.1 min.dribbel (15x =totaal 45 min)	DL 12 km T:D1 (afwisselen met heuvel/viaduct oid)
Datum	2-3-2024	4-3-2024	7-3-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	Inlopen: Kern: 500 m D1/500 m D2/500 m D3 - serie 4x	DL 12km. T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	9-3-2024	11-3-2024	14-3-2024
Training	Clinic. Testloop 10 km	10 x 1km T:D2. P: 1 min	WD 10km 1 km T:D2/ 1 km T:D3 afwisselen
Datum	16-3-2024	18-3-2024	21-3-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	Fartlek: Tempo en ondergrond afwisselen. Zoek uitdaging op!	DL 10km T:D1. Heel rustig ivm Testloop 10 km
Datum	23-3-2024	25-3-2024	28-3-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	Rustig bosloopje ca 8 km	7 x 1km. T:D3. P 2 min.
Datum	30-3-2024	1-4-2024	
Training	Clinic Korte training en uitdelen startnummers	Klap tot Klaploop	Vrijdag Evaluatie 19.15uur
Datum			
Training			
	Vrijdag 5-4-2024		

Evaluatie aanvang 19.15uur

Afkorting

WD	Wisselduurloop
DL	Duurloop
T	Tempo
P	Pauze
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en verschillende tempo.
min	Minuten
sec	Seconden
	Training loopclinic
	Duurloop. Start parkeerplaats.
D1	Lopen in praattempo
D2	Tempo wel kunnen praten maar minder gemakkelijk
D3	Tempo nog wel kunnen praten in korte woorden (Ja, Nee, enz)
WD 10km 3-2-3-2. T: D2. P:2 min	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

