

Schema groep 2

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	10-12-2022	12-12-2022	15-12-2022
	Informatie met korte training	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	17-12-2022	19-12-2022	22-12-2022
Training 1	1é Gezamenlijke training	Rustig inlopen. Kern: 4 x 2km T:D2P:2 min (daarna uitlopen)	DL 10km T:D1- iedere km 1 minuut versnellen
Datum	24-12-2022	26-12-2022	29-12-2022
Training	Duurloop start 15.30uur	Inlopen. Kern: 8 x 1km T:D2P:2 min. (daarna uitlopen)	DL 6 tot 8 km T:D1. Rustig lopen ivm de Nieuwjaarsloop.
Datum	31-12-2022	2-1-2023	5-1-2023
Training 2	Oudejaarsloop Blijham		DL 10 km T:D1 - iedere km 30 sec. even aanzetten/versnellen
Datum	7-1-2023	9-1-2023	12-1-2023
Training 3	Nieuwjaarsloop Stadskanaal 14.00uur	Rustig inlopen. Kern: 3x 1 km T:D2 P:2 min) 4x1 km T: D3 (P:3 min)	DL 10 km T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	14-1-2023	16-1-2023	19-1-2023
Training	2é Gezamenlijke training	Fartlek training/bosloop 80 min.	DL 12km T:D1 /D2 afwisselen
Datum	21-1-2023	23-1-2023	26-1-2023
Training 4	Duurloop start 15.30uur	10 km: 3-2-3-2 D1/D2 afwisselen	DL 14km T:D2
Datum	28-1-2023	30-1-2023	2-2-2023
Training	3é Gezamenlijke training	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	4-2-2023	6-2-2023	9-2-2023
Training 5	Duurloop start 15.30uur	Inlopen. Kern: 12x 400 m T:D3/200 m T:D1.	DL 12 km T:D1/T:D2 afwisselen

Datum	11-2-2023	13-2-2023	16-2-2023
Training	4é Gezamenlijke training	Inlopen. Kern: 16 x 200m T:D3P: 30 sec	DL 10km T:D1 rustig tempo ivm 5 km test
Datum	18-2-2023	20-2-2023	23-2-2023
Training 6	Duurloop start 15.30uur	Inlopen: 4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1 afwisselen T:D2
Datum	25-2-2023	27-2-2023	2-3-2023
Training	5é Gezamenlijke training 5km testloop	Fartlek 10 km. T. en ondergrond afwisselen. Zoek de uitdaging op!	DL 14km T:D1
Datum	4-3-2023	6-3-2023	9-3-2023
Training 7	Duurloop start 15.30uur	Inlopen: Kern: 2 min. D3 P.1 min.dribbel (15x =totaal 45 min)	DL 12 km T:D1 (afwisselen met heuvel/viaduct oid)
Datum	11-3-2023	13-3-2023	16-3-2023
Training	6é Gezamenlijke training	Inlopen: Kern: 500 m D1/500 m D2/500 m D3 - serie 4x	DL 12km. T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	18-3-2023	20-3-2023	23-3-2023
Training 8	Duurloop start 15.30uur	10 x 1km T:D2. P: 1 min	WD 10km 1 km T:D2/ 1 km T:D3 afwisselen
Datum	25-3-2023	27-3-2023	30-3-2023
Training	7é Gezamenlijke training 10km testloop	Fartlek: Tempo en ondergrond afwisselen. Zoek uitdaging op!	DL 10km T:D1. Heel rustig ivm Testloop 10 km
Datum	1-4-2023	3-4-2023	6-4-2023
Training 9	8é Gezamenlijke training	Rustig bosloopje ca 8 km	7 x 1km. T:D3. P 2 min.
Datum	8-4-2023	10-4-2023	14-4-2023
Training 10	9é Gezamenlijke training Utdelen Starnummers	Klap tot Klaploop	Evaluatie NPC

Verklaringen en uitleg afkortingen	
Afkorting	Omschrijving
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 praattempo. 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