

Schema groep 3

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	2-12-2023	4-12-2023	7-12-2023
	Informatie met korte training en groepenindeling	6x (1 min L-1 min W)	7 x(1 min L-1 min W)
Datum	9-12-2023	11-12-2023	14-12-2023
Training	Clinic training start 13.30 uur	8x (2 min L - 2 min W)	9x (2 min L - 2 min W)
Datum	16-12-2023	18-12-2023	21-12-2023
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	5x (4 min L - 2 min W)	5x (5 min L - 3 min W)
Datum	23-12-2023	25-12-2023	28-12-2023
Training	Clinic training start 13.30 uur	Eerste Kerstdag	5x (7 min L - 4 min W)
Datum	30-12-2023	1-1-2024	4-1-2024
Training	Oudejaarsloop Blijham	Nieuwjaarsdag	5x (10 min L -4 min W)
Datum	6-1-2024	8-1-2024	11-1-2024
Training	Nieuwjaarsloop Stadskanaal	3x (12 min L - 1 min W)	4x (15 min L - 4min W)
Datum	13-1-2024	15-1-2024	18-1-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	30 min L T; D2	40 min L T; D1
Datum	20-1-2024	22-1-2024	25-1-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	WD (15-10-15-10 min)p=2min D2	45 min L;T D2
Datum	27-1-2024	29-1-2024	1-2-2024
Training	Clinic. Testloop 5 km	55 min L T; D2	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min
Datum	3-2-2024	5-2-2024	8-2-2024

Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	50 min L T; D1	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min D2
Datum	10-2-2024	12-2-2024	15-2-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	30 min L T; D1	WD (15-15-15-15 min) P = 1 min D2
Datum	17-2-2024	19-2-2024	22-2-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	55 min L T; D1	WD (20-20-20-20 min) P = 1 min D2
Datum	24-2-2024	26-2-2024	29-2-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	60 min L T; D1	WD (10-10-10-10) P = 1 min D2
Datum	2-3-2024	4-3-2024	7-3-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	3x 20 min D3	WD (15-10-15-10 min) P = 2 min
Datum	9-3-2024	11-3-2024	14-3-2024
Training	Clinic. Testloop 10 km	70 min LT D3	40 min L T; D1
Datum	16-3-2024	18-3-2024	21-3-2024
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur	40 min L T; D2	6 x 1km. T: D3. P: 1min
Datum	23-3-2024	25-3-2024	28-3-2024
Training	Clinic training start 13.30 uur	40 min L. T:D2	8x400 T:D2 P=400 meter 4x 400 D3 P=400
Datum	30-3-2024	1-4-2024	
Training	Clinic Korte training en uitdelen startnummers	Klap tot Klaploop	Vrijdag Evaluatie 19.15uur
Datum			
Training			
Datum	Vrijdag 5-4-2024		

Training	Evaluatie aanvang 19.15uur	
----------	-----------------------------------	--

Verklaringen en uitleg afkortingen

Afkorting	Omschrijving
L	Hardlopen
W	Wandelen
DB	Dobbelsteenloop
WD	Wisselduurloop
P	Pauze
Min	Minuten
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en verschillende tempo.
Duurloop.	Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur
8x (2W – 2L)	8 keer (2min wandelen en 2 min lopen)
Testloop 5km.	Meetmoment van 5 en 10km
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 (10-15-10-15)	Wisselduurloop in 2 x 10 en 2 x 15min met een pauze van 2 min
Dobbelsteen	Het geworpen puntenaantal van de dobbelsteen bepaalt afstand of tijd wat gelopen gaat worden.

