

Schema groep 3

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	10-12-2022	12-12-2022	15-12-2022
	Informatie met korte training	6x (1 min L-1 min W)	7 x(1 min L-1 min W)
Datum	17-12-2022	19-12-2022	22-12-2022
Training 1	1é Gezamenlijke training	8x (2 min L - 2 min W)	9x (2 min L - 2 min W)
Datum	24-12-2022	26-12-2022	29-12-2022
Training	Duurloop start 15.30uur	5x (4 min L - 2 min W)	5x (5 min L - 3 min W)
Datum	31-12-2022	2-1-2023	5-1-2023
Training 2	Oudejaarsloop Blijham	5x (6 min L - 3 min W)	5x (7 min L - 4 min W)
Datum	7-1-2023	9-1-2023	12-1-2023
Training 3	Nieuwjaarsloop Stadskanaal 14.00uur	4x (8 min L -4 min W)	5x (10 min L -4 min W)
Datum	14-1-2023	16-1-2023	19-1-2023
Training	2é Gezamenlijke training	3x (12 min L - 1 min W)	4x (15 min L - 4min W)
Datum	21-1-2023	23-1-2023	26-1-2023
Training 4	Duurloop start 15.30uur	30 min L T; D2	40 min L T; D1
Datum	28-1-2023	30-1-2023	2-2-2023
Training	3é Gezamenlijke training	WD (15-10-15-10 min)p=2min D2	45 min L;T D2
Datum	4-2-2023	6-2-2023	9-2-2023
Training 5	Duurloop start 15.30uur	55 min L T; D2	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min
Datum	11-2-2023	13-2-2023	16-2-2023

Training	4é Gezamenlijke training	50 min L T; D1	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min D2
Datum	18-2-2023	20-2-2023	23-2-2023
Training 6	Duurloop start 15.30uur	30 min L T; D1	WD (15-15-15-15 min) P = 1 min D2
Datum	25-2-2023	27-2-2023	2-3-2023
Training	5é Gezamenlijke training 5km testloop	55 min L T; D1	WD (20-20-20-20 min) P = 1 min D2
Datum	4-3-2023	6-3-2023	9-3-2023
Training 7	Duurloop start 15.30uur	60 min L T; D1	WD (10-10-10-10) P = 1 min D2
Datum	11-3-2023	13-3-2023	16-3-2023
Training	6é Gezamenlijke training	3x 20 min D3	WD (15-10-15-10 min) P = 2 min
Datum	18-3-2023	20-3-2023	23-3-2023
Training 8	Duurloop start 15.30uur	70 min LT D3	40 min L T; D1
Datum	25-3-2023	27-3-2023	30-3-2023
Training	7é Gezamenlijke training 10km testloop	40 min L T; D2	6 x 1km. T: D3. P: 1min
Datum	1-4-2023	3-4-2023	6-4-2023
Training 9	8é Gezamenlijke training	40 min L. T:D2	8x400 T:D2 P=400 meter 4x 400 D3 P=400
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
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.

