

Schema groep 1

	Zaterdag	Maandag	Woensdag	Vrijdag
Datum	14-12-2019	16-12-2019	18-12-2019	20-12-2019
Training	Informatie met korte training	WD 4x 1000m D3 P 500m D1	50min WD D1,2,3 verschillende afstanden	400m,600m(3X) T4:50 P3min
Datum	21-12-2019	23-12-2019	25-12-2019	27-12-2019
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	28-12-2019	30-12-2019	1-1-2020	3-1-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3	5x 1500m D3 P 3min	wandelen of geen training
Datum	4-1-2020	6-1-2020	8-1-2020	10-1-2020
Training	NIEUWJAARSLOOP start Noorderpoort	60min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	3x 3km d1,d2,d3	60 min DL d1
Datum	11-1-2020	13-1-2020	15-1-2020	17-1-2020
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	55min DL D1	4x 2km D3 P 3min	40 min DL d2
Datum	18-1-2020	20-1-2020	22-1-2020	24-1-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	10x400 m D3 P:2min	WD 8x1,5 km	wandelen of geen training
Datum	25-1-2020	27-1-2020	29-1-2020	31-1-2020
Training	Clinic training, aanvang 14.00	70min DL D1 afwissel 3x 2 min	6x1000 T:4:50	50 min DL D1
Datum	1-2-2020	3-2-2020	5-2-2020	7-2-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	65min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	60min d1,d2,d3	50 min DL D2
Datum	8-2-2020	10-2-2020	12-2-2020	14-2-2020
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	70min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	200m 400m (3X) T D3 P:2min	65 min DL D1
Datum	15-2-2020	17-2-2020	19-2-2020	21-2-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	65min DL D1 afwissel 5x 1 min D3	WD 5min d1,d2,d3 (3X)	wandelen of geen training
Datum	22-2-2020	24-2-2020	26-2-2020	28-2-2020
Training	Testloop 5km	60min DL D1 afwissel 5x 1 min D3	5x1500 m D3 P:3min	70 min DL D1

Datum	29-2-2020	2-3-2020	4-3-2020	6-3-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	40 min DL D2	4x 2km D3 P 3min	60 min DL D1
Datum	7-3-2020	9-3-2020	11-3-2020	13-3-2020
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	14-3-2020	16-3-2020	18-3-2020	20-3-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	55 min DL D2	WD 4x 2km D1,D3	55 min DL D1
Datum	21-3-2020	23-3-2020	25-3-2020	27-3-2020
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	60min DL D1 afwissel 5x 2 min D3	2x 4km D2 P:10min actief	55 min DL D1 5x 1min D3
Datum	28-3-2020	30-3-2020	1-4-2020	3-4-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	WD 5 x 2km D1, D3	12x400m P:2min T:wedstrijd	wandelen of geen training
Datum	4-4-2020	6-4-2020	8-4-2020	10-4-2020
Training	Testloop 10km	50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3	10x1 min D3 p: 2min D1	wandelen of geen training
Datum	11-4-2020	13-4-2020	15-4-2020	17-4-2020
Training	Startnummers uitdelen	Klap tot Klaploop		Evaluatie NPC

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