

Schema groep 2

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	14-12-2019	16-12-2019	19-12-2019
	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	21-12-2019	23-12-2019	26-12-2019
Training 1	Clinic training start 14.00 uur	Rustig inlopen. Kern: 4 x 2km T:D2P:2 min (daarna uitlopen)	DL 10km T:D1- iedere km 1 minuut versnellen
Datum	28-12-2019	30-12-2019	2-1-2020
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	4-1-2020	6-1-2020	9-1-2020
Training 2	NIEUWJAARSLOOP start Noorderpoort		DL 10 km T:D1 - iedere km 30 sec. even aanzetten/versnellen
Datum	11-1-2020	13-1-2020	16-1-2020
Training 3	Clinic training start 14.00 uur	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	18-1-2020	20-1-2020	23-1-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Fartlek training/bosloop 80 min.	DL 12km T:D1 /D2 afwisselen
Datum	25-1-2020	27-1-2020	30-1-2020
Training 4	Clinic training start 14.00 uur	10 km: 3-2-3-2 D1/D2 afwisselen	DL 14km T:D2
Datum	1-2-2020	3-2-2020	6-2-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 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	8-2-2020	10-2-2020	13-2-2020

Training 5	Clinic training start 14.00 uur	Inlopen. Kern: 12x 400 m T:D3/200 m T:D1.	DL 12 km T:D1/T:D2 afwisselen
Datum	15-2-2020	17-2-2020	20-2-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Inlopen. Kern: 16 x 200m T:D3P: 30 sec	DL 10km T:D1 rustig tempo ivm 5 km test
Datum	22-2-2020	24-2-2020	27-2-2020
Training 6	Testloop 5 km	Inlopen: 4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1 afwisselen T:D2
Datum	29-2-2020	2-3-2020	5-3-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Fartlek 10 km. T. en ondergrond afwisselen. Zoek de uitdaging op!	DL 14km T:D1
Datum	7-3-2020	9-3-2020	12-3-2020
Training 7	Clinic training, aanvang 14.00 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	14-3-2020	16-3-2020	19-3-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Inlopen: Kern: 500 m D1/500 m D2/500 m D3 - serie 4x	DL 12km. T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	21-3-2020	23-3-2020	26-3-2020
Training 8	Clinic training, aanvang 14.00 uur	10 x 1km T:D2. P: 1 min	WD 10km 1 km T:D2/ 1 km T:D3 afwisselen
Datum	28-3-2020	30-3-2020	2-4-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	Fartlek: Tempo en ondergrond afwisselen. Zoek uitdaging op!	DL 10km T:D1. Heel rustig ivm Testloop 10 km
Datum	4-4-2020	6-4-2020	9-4-2020
Training 9	Testloop 10 km	Rustig bosloopje ca 8 km	7 x 1km. T:D3. P 2 min.
Datum	11-4-2020	13-4-2020	16-4-2020
Training 10	Startnummers uitdelen en rustige training/duurloopje	Klap tot Klaploop	Evaluatie

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