

Schema groep 3

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	14-12-2019	16-12-2019	19-12-2019
	Informatie met korte training	6x (1 min L-1 min W)	7 x(1 min L-1 min W)
Datum	21-12-2019	23-12-2019	26-12-2019
Training 1	S	8x (2 min L - 2 min W)	9x (2 min L - 2 min W)
Datum	28-12-2019	30-12-2019	2-1-2020
Training	Oudejaarsloop Blijham of duurloop 5km	5x (4 min L - 2 min W)	5x (5 min L - 3 min W)
Datum	4-1-2020	6-1-2020	9-1-2020
Training 2	Nieuwjaarsloop Stadskanaal individueel of onder begeleiding van een trainer	5x (6 min L - 3 min W)	5x (7 min L - 4 min W)
Datum	11-1-2020	13-1-2020	16-1-2020
Training 3	Baan 200 meter 200 m rust herhalen	4x (8 min L -4 min W)	5x (10 min L -4 min W)
Datum	18-1-2020	20-1-2020	23-1-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	3x (12 min L - 1 min W)	4x (15 min L - 4min W)
Datum	25-1-2020	27-1-2020	30-1-2020
Training 4	WD (10-6-10-8 min) P = 1 min	30 min L T; D2	40 min L T; D1
Datum	1-2-2020	3-2-2020	6-2-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	WD (15-10-15-10 min)p=2min D2	45 min L;T D2
Datum	8-2-2020	10-2-2020	13-2-2020
Training 5	WD (15-10-15-10-15 min) P = 1,5min D2-D1	55 min L T; D2	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min
Datum	15-2-2020	17-2-2020	20-2-2020

Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	50 min L T; D1	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min D2
Datum	22-2-2020	24-2-2020	27-2-2020
Training 6	Testloop 5 km	30 min L T; D1	WD (15-15-15-15 min) P = 1 min D2
Datum	29-2-2020	2-3-2020	5-3-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	55 min L T; D1	WD (20-20-20-20 min) P = 1 min D2
Datum	7-3-2020	9-3-2020	12-3-2020
Training 7	10 x 400m. T: D2. dribbel : 1 min	60 min L T; D1	WD (10-10-10-10) P = 1 min D2
Datum	14-3-2020	16-3-2020	19-3-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	3x 20 min D3	WD (15-10-15-10 min) P = 2 min
Datum	21-3-2020	23-3-2020	26-3-2020
Training 8	fartleg bos verschillende tempo's	70 min LT D3	40 min L T; D1
Datum	28-3-2020	30-3-2020	2-4-2020
Training	Duurloop. Start parkeerplaats.	40 min L T; D2	6 x 1km. T: D3. P: 1min
Datum	4-4-2020	6-4-2020	9-4-2020
Training 9	Testloop 10 km	40 min L. T:D2	8x400 T:D2 P=400 meter 4x 400 D3 P=400
Datum	11-4-2020	13-4-2020	16-4-2020
Training 10	10 km T;D1	Klap tot Klaploop	

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.

