



Trainingsprogramma Groep 2, deel 1 2019

Lopen lost alles op

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		28-01-2019	30-01-2019	02-02-2019
Trainer		Bert	Chris/ Jan	Eigen training
Locatie				Bospaden
Kern		6x1km H600m	8x400 5x200	Wd 10 km D2 om de 8' 1' D3 Onverhard Aan het eind 3x steigerung over 100m
		04-02-2019	06-02-2019	09-02-2019
Trainer		Hans	Monique /Jan	Eigen training
Locatie		Waterland	Fietspaden	Gieten
Kern		LS 3x2km D2 1km D1	CS 3x(5x200-H200)SP 400	3 meren cross Gieten of WD 12k D2 om de 8'1'D3 aan eind 3x steigerung over 100m
		11-02-2019	13-02-2019	16-02-2019
Trainer		Bert	Chris	
Locatie		Fietspaden		
Kern		LS 3km D2(H3' wandel/dribbel) 2kmD3(H3'wandel/dribbel) 1km D4(=T10km) (H3'D1/D0)	CS 10x400 op Souplesse (H400)	16/2 Rietplasrun Emmen 8km 17/2 Schutrups Wintertrail 13/7km 17/2 Stadsparklopen in Groningen
		18-02-2019	20-02-2019	23-02-2019
Trainer		Hans	Monique	
Locatie		Vogelbuurt	Baan	
Kern		LS 3x1km D2(H600) 4x1km D3 (H800)	CS 4x (200-400-600) --H200 SP400 T 5km voor 10km lopers T1/2m voor Mlopers	Wd 12km D1 om de 7' 1'D2 Bos aan het eind 3x100 Snel(100mWandel) Groningen Rotterdam-training 30km WildmanTrailrun Sleen 8,16,24km
		25-02-2019	27-02-2019	02-03-2019
Trainer		Bert	Chris/Jan	
Locatie		Waterland	Dr kinglaan/Atlantislanaan	
Kern		LS 3x2km D2 1kmD1 Aan het eind 3x100m snel (H100m, 1e en laatste 20m wandel!)	CS 10x400(H400)	Wd 12/14km D1 om de 7'1'D2 Bos Aan het eind 3x100Snel(H100m=wandel) OF *Westerwolde bosloop 10/7km
		04-03-2019	06-03-2019	09-03-2019
Trainer		Hans	Monique/Jan	
Locatie		Stadskanaal	Noorderpoort	
Kern		LS 7x1km D2 voor Mlopers, D3(10km lopers) H 700 D1 met wandel	CS 4x1500 in Climax	WD12/15km D1, om de 7' 1'D2 Bos Aan het eind 4x100Snel(H100m=wandel) *Halve marathon van Haren *Lentecrossloop Veenhuizen 10
		11-03-2019	13-03-2019	16-03-2019
Trainer		Bert	Monique	
Locatie		omg Veenstr/ Vleddermond	Volkstuinen	
Kern		LS 2km D2/2x1km D3(H3') 3x400(H400) 4x200(H200) 4x100(H100)	CS 8x600 op gericht tempo; 10,21,42 H200	Wd14km D1 om de 7'1'D2 Aan het eind 4x100Snel(H100=wandel) *Lenteloop Emmen 10km Groningen Marathontraining 30-35km
		18-03-2019	20-03-2019	23-03-2019
Trainer		Chris	Hans	
Locatie		Parkwijk/Drouwenermond	Baan	
Kern		LS 3km D2(H2') 2kmD3H2') 1km D4(=T10km)	CS 3x (5x200 Souplesse)H200 SP800	Wd 12km D1 om de 7' 1 D2 Aan het eind 4x100Snel (H100=wandel) *Kleine Moere Cross Grolloo *RuitenA loop Vlagtwedde
		25-03-2019	27-03-2019	30-03-2019
Trainer		Bert	Monique	
Locatie		ri Musselkanaal	Pagedal	
Kern		LS 3x(1km D2 1kmD3 600mD4 400mT5km (10km lopers) Mlopers:400m D4)	CS Heuveltraining onverhard	31/3 1e Oringer run(Odoorn) lekker lopen op souplesse Of TD 10km D3 om de 7' 1'D4
		01-04-2019	03-04-2019	06-04-2019
Trainer		Hans	Chris	
Locatie		ri Onstwedde	Baan	
Kern		LS 3x2km D3 (10km lopers), D2 (Mlopers) 1kmD1	testloop5km met gr1?	*Rotterdam Marathon WD 10km D2 om de 8'1'D3 Aan het eind 3x Steigerung over 100m



Trainingschema Groep 2, deel 1 2019

Lopen lost alles op

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		08-04-2019	10-04-2019	13-04-2019
Trainer		Monique	Bert	
Locatie		Pagedal	Volkstuinen	
Kern		LS 7x1km D3 Souplesse H500 D1/D0	CS 8x400(H200)5x200 (H200)	*Semslinieloop 9km in lekker tempo Of WD 12kmD1 om de 6' 1'D2 Aan het eind 3x 100mSnel (H100=wandel) *Cascaderun Hoogeveen8,16km
		15-04-2019	17-04-2019	20-04-2019
Trainer		Jacco en Jacob	Hans	
Locatie		Noorderpoort	Baan	
Kern		gezamenlijke training iets van negative split	LS+CS 10x400 Souplesse (H200)	5x200 rustig200H Geen ktk? Dan WD 12km D2 elke 7'1'D3
		22-04-2019	24-04-2019	27-04-2019
Trainer		j	Monique	
Locatie		Msk to Stk	Bospaden	
Kern		Geen training Klap tot klaploop! Succes voor wie gaat!	CS WD 8km D1 om de km 30"D2	*BeilerKoningsloop 10km *Viersprongloop Emmercompas15km
		29-04-2019	01-05-2019	04-05-2019
Trainer		Chris	Bert	
Locatie		Bospaden	Vloelvelden	
Kern		LS 6x1km D2 (H500)	CS 8x2' D3 (H2') 5x 1' D3 (H1')	*4/5 Hunebedloop Borger *5/5 Bevrijdingsloop Wageningen
		06-05-2019	08-05-2019	11-05-2019
Trainer		Hans	Monique	
Locatie		ri Onstwedde	Pagedal	
Kern		LS 3x2km D2 1km D1	CS crosstraining	*Run van Gieten 21/10km
		13-05-2019	15-05-2019	18-05-2019
Trainer			Chris	
Locatie		Noorderpoort	rodeloper	
Kern		Clubevenement uurloop	CS heuveltraining 6x1km over de rode loper H 600D1/D0	*Midden Drenthe loop Zwiggelte 10/ 21 *19/5 Rietplasloop Emmen10/15
		20-05-2019	22-05-2019	25-05-2019
Trainer		Bert	Monique	
Locatie		Ri Pekela	Baan	
Kern		LS WD 8x1kmD2 500D1	LS+CS Piramide	26/5 *KnoalsterMarathon
		27-05-2019	29-05-2019	01-06-2019
Trainer		Hans	Chris	
Locatie				
Kern		LS 6x1km met klimmende snelheid van 10" H800m D1/D0	CS 4x2'D1 2'D2 2'D3 2'D4	2/6 Asserstadloop5/10km Of WD 10 a 12km D2 om de 8'30"D3
		03-06-2019	05-06-2019	08-06-2019
Trainer			Monique	
Locatie		Noorderpoort	Vuilnisbelt/rodeloper	
Kern		Clubevenement 10km zonder horloge	CS Heuveltraining 8x snel omhoog rustig herstellend naar beneden.	9/6 LadiesRun Grunn WD 12km D2 om de 8'30 D3
		10-06-2019	12-06-2019	15-06-2019
Trainer		Eigentaining	Chris	
Locatie			kamperplaats	
Kern		Geen training Tweede Pinksterdag	CS crosstraining extensief	14/6 mini klap tot klap 15/6 5x5 Estafette
		17-06-2019	19-06-2019	22-06-2019
Trainer		Bert	Hans	
Locatie			Baan	
Kern		LS 7x1kmD3 500D1 Aan het eind 3x100m snel (H100wandel)	LS+CS Piramide	21/6 Midsummer Nightrun/Hillclimb Poolshoogte 22/6 TTRun Assen, RFR Gees
		24-06-2019	26-06-2019	29-06-2019
Trainer				
Locatie		Noorderpoort	Noorderpoort	
Kern		Triangelmarathon 7 of 14km	Triangelmarathon 7 of 14km	Wd 10km D2 om de 8' 30" D3, afsluitend met 3x steigerung over 100m



Trainingsprogramma Groep 2, deel 1 2019

Lopen lost alles op

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		01-07-2019	03-07-2019	06-07-2019
Trainer			Bert	
Locatie		Onstwedde	Pagedal	
Kern		Onstwedder omloop lekker lopen op souplesse 10km	CS crosstraining extensief	4/7 Corsorun Eelde 6/7 Berekuilrun Grolloo Kardingerun voor Bikkels
		08-07-2019	10-07-2019	13-07-2019
Trainer		Monique		
Locatie			Pagedal/Vledderbos	
Kern		LS 3x2km D2 1kmD1 aan het eind 3x steigerung over 100m	clubcross	Singelloop Hollandseveld 5,10km Of WD 10km D2 om de 8' 1'D3 onverhard
		15-07-2019	17-07-2019	20-07-2019
Trainer		Monique	Hans	
Locatie		Onstwedde/Zijdstukkerweg	Vloevelden	
Kern		LS WD 12'D2 5'D1 9'D3 5'D1 6'D3 5'D1	CS 10x400 onverhard (H400)	Wd 12km D2 om de 8' 1'D3 aan eind 3x steigerung over 100m
		22-07-2019	24-07-2019	27-07-2019
Trainer		Bert	Chris	
Locatie		Pagedal	Nw buinen park	
Kern		LS 2x3km D2 1kmD1	CS 8x400 (400)5x200(H200)	Lauwersoog Ulrum halvemarathon Of WD 10 a12km D2 om de 8' 1'D3. aan eind 3x steigerung over 100m
		29-07-2019	31-07-2019	03-08-2019
Trainer		Monique	Hans	
Locatie		Vledderveen	Volkstuinen	
Kern		LS 6x 1km met klimmende snelheid van 10" /km H600m	CS 10x400 (H400)	Schansenloop Nw Schans-Bourtange 21/30km Wd 12km D2 om de 8' 1'D3 aan het eind 3x 100m snel H100m