



# Trainingsprogramma Groep 3, deel 1 2019

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		<b>04-02-2019</b>	<b>06-02-2019</b>	<b>09-02-2019</b>
Trainer	P1	Jacob	Willem	
Locatie		Fietspaden	Veenstraat	Duurloop 12 km Tempo D1
Kern		LS. Kern: Dobbelsteen. Diverse tempo's en afstanden	Wup met oefeningen. Kern: intervaltraining, lantarenpalen.	
		<b>11-02-2019</b>	<b>13-02-2019</b>	<b>16-02-2019</b>
Trainer	P1	Henk	Jacob	
Locatie		Baan	Kades	<b>17-02 Schutrups Wintertrail</b>
Kern		LS. + core en kracht. Kern: piramide	W-up. Kern: Bruggenloop	
		<b>18-02-2019</b>	<b>20-02-2019</b>	<b>23-02-2019</b>
Trainer	P1	Willem	Fenneke	
Locatie		Fietspaden	Blauwe Route	
Kern		Duurloop met diverse versnellingen	Core + Kracht. Kern: Interval 30-20-10. Afsluitend 3x versnellen op souplesse	Duurloop 15 km Tempo D1
		<b>25-02-2019</b>	<b>27-02-2019</b>	<b>02-03-2019</b>
Trainer	P1	Fenneke	Fenneke/Henk/Willem/Jacob	
Locatie		Waterland eo		
Kern		Inlopen met versnellingen en losmaakoefeningen. Kern: 10-10-5 minuten D1-D2-D3 (2x)	<b>COOPERTEST</b> met aansluitend lichte training	Duurloop 12 km Tempo D2
		<b>04-03-2019</b>	<b>06-03-2019</b>	<b>09-03-2019</b>
Trainer	P2	Jacob	Henk	
Locatie		Richting Musselkanaal	Centrum	
Kern		LS . Kern: 4x2000 m (10-11 min.) Pauze 2 min.	LS + Core en Krachtoefeningen. Kern: Fartlek	Duurloop 12 km Tempo D1. Af en toe 30 sec.versnellen
		<b>11-03-2019</b>	<b>13-03-2019</b>	<b>16-03-2019</b>
Trainer	P2	Fenneke	Willem	
Locatie		Viaduct Onstwedderweg	Baan	
Kern		LS + Core/kracht. Kern:Heuveltraining	Inlopen met losmaakoefeningen. Kern: 800 m (200 R) 600 m (200 R) 400 m (200 R) 200 m (100 R) 100 m (100 R) Na deze serie LS, daarna nog een keer de afstanden	Duurloop 12 km Tempo D1. Af en toe 30 sec.versnellen
		<b>18-03-2019</b>	<b>20-03-2019</b>	<b>23-03-2019</b>
Trainer	P2	Henk	Jacob	
Locatie		Rotonde Kinglaan	Richting Nieuw Buinen	
Kern		LS. Kern: 12x400 m. D3 heen D1 terug	Inlopen met losmaakoefeningen. Kern: Duurloop plm. 10 km Tempo D1 . Iedere km. 2 minuten versnellen Tempo D2	Duurloop 14 km Tempo D1. Af en toe 30 seconden versnellen
		<b>25-03-2019</b>	<b>27-03-2019</b>	<b>30-03-2019</b>
Trainer	P2	Fenneke	Willem	
Locatie		Rode Loper	Centrum	
Kern		Warming up met steigerungen. Kern: Rustige heuveltraining. (Aandachtspunt= Techniek)	LS + Kracht/core. Kern: Fartlek	<b>31-03 1e Oringer Run (Odoorn)</b>
		<b>01-04-2019</b>	<b>03-04-2019</b>	<b>06-04-2019</b>
Trainer	P2	Jacob	Henk	
Locatie		Blauwe Loper	Fietspaden km parcours	
Kern		LS. Kern: 5x2 km Tempo D2 (tempovastheid) Pauze 2 minuten	LS + core/kracht. Kern: 8x1000 m. 6.15'-6.30' beginnen. Iedere volgende km iets sneller. (Laatste km is 5 km tempo)	Duurloop 10 km WD -D1 D2



# Trainingsprogramma Groep 3, deel 1 2019

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		<b>08-04-2019</b>	<b>10-04-2019</b>	<b>13-04-2019</b>
Trainer	WP	Fenneke	Willem	
Locatie		Rondom pageplas	Fietspaden	
Kern		LS + Core. Kern: Bosloop/cross training	Inlopen met oefeningen. Kern: 3x3 km Tempo D2. Einde training 4x100 m versnellen op souplesse	<b>Semsinieloop</b>
		<b>15-04-2019</b>	<b>17-04-2019</b>	<b>20-04-2019</b>
Trainer	WP		Jacob	
Locatie			Volkstuinjes	
Kern		<b>Gezamenlijke training</b>	Inlopen + losmaakoefeningen. Kern: Interval. 400 m D2 Rust 200 m D1 (9x)	
		<b>22-04-2019</b>	<b>24-04-2019</b>	<b>27-04-2019</b>
Trainer	OP		Willem	
Locatie			Vledderbos	
Kern		<b>Klap tot Klap Loop</b>	Rustige herstelloop	Rustige crosstraining bv. duurloop, wandelen, fietsen, zwemmen enz.
		<b>29-04-2019</b>	<b>01-05-2019</b>	<b>04-05-2019</b>
Trainer	OP	Henk	Fenneke	
Locatie		Baan	rondom Pageplas	
Kern		Inlopen. Kern: 800 m (200 R) 600 m (200 R) 400 m (200 R) 100 m (100 R). Na deze serie LS Daarna nog 1x de afstanden.	Core/kracht. Kern: Dobbelsesteen. Variatie in snelheden	Rustige Duurloop of bosloopje van plm. 12 km
		<b>06-05-2019</b>	<b>08-05-2019</b>	<b>11-05-2019</b>
Trainer	P1	Jacob	Fenneke	
Locatie		Vledderbos	Vloeiervelden	
Kern		LS . Kern: 4x2000 m (10-11 min.) Pauze 2 min.	LS + core/kracht. Kern: Interval 30-20-10	Duurloop 12 km Tempo D1. Af en toe 30 sec. versnellen
		<b>13-05-2019</b>	<b>15-05-2019</b>	<b>18-05-2019</b>
Trainer	P1	Willem	Henk	
Locatie		Fietspaden	Baan	
Kern		Inlopen met versnellingen. Kern: 4x2 km T D3. Pauze 2 minuten	LS. Kern: Piramide met top. Tempo's D2 en D1	Crossloop, ca 14 km met diverse versnellingen
		<b>20-05-2019</b>	<b>22-05-2019</b>	<b>25-05-2019</b>
Trainer	P1	Fenneke	Henk	
Locatie		rondom de Pageplas	Vledderbos	
Kern		LS + Core. Kern: Fartlek	Krachteoefeningen. Kern: Trail loop	<b>KNOALSTER MARATHON 26-05</b>
		<b>27-05-2019</b>	<b>29-05-2019</b>	<b>01-06-2019</b>
Trainer	P1	Jacob	Willem	
Locatie		Fietspaden	Rotonde Kinglaan/Atlantislanaan	Duurloop 12 km Tempo D1
Kern		LS. + Oefeningen. Kern: 10 min. D1, 10 min. D2 5 min. D3. Rust (2x)	Inlopen + Losmaakoefeningen. Kern: 10x 400 m Tempo D2. Rust 2 minuten.	



# Trainingsprogramma Groep 3, deel 1 2019

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		<b>03-06-2019</b>	<b>05-06-2019</b>	<b>08-06-2019</b>
Trainer	P1		Fenneke	
Locatie			Kade's	
Kern		<b>10 km zonder horloge</b>	Inlopen en Krachtraining. Kern: Interval 30-20-10	Duurloop 10 km D2. Iedere km 30 sec. Versnellen D3
		<b>10-06-2019</b>	<b>12-06-2019</b>	<b>15-06-2019</b>
Trainer	P2		Jacob	
Locatie			Richting Musselkanaal	
Kern		2e pinksterdag GEEN TRAINING	LS. Kern: 8x 1 km D2, pauze 2 minuten	<b>14-05 MINI KLAP TOT KLAP. 5x5</b>
		<b>17-06-2019</b>	<b>19-06-2019</b>	<b>22-06-2019</b>
Trainer	P2	Fenneke	Henk	
Locatie		Plantsoen Parkwijk	Richting Ter Maars	
Kern		LS + Core/kracht. Kern: Fartlek	Inlopen met oefeningen. Kern: 2 km tempo D2 / 1 km tempo D1 / 2 km tempo D3 enz.	<b>Midsummer Nightrun 21-06</b>
		<b>24-06-2019</b>	<b>26-06-2019</b>	<b>29-06-2019</b>
Trainer	WP			
Locatie				
Kern		<b>TRIANGEL MARATHON</b>	<b>TRIANGEL MARATHON</b>	Duurloop 12 km Tempo D2
		<b>01-07-2019</b>	<b>03-07-2019</b>	<b>06-07-2019</b>
Trainer	WP		Fenneke	
Locatie			Vledderbos	
Kern		<b>Onstwedder Omloop</b>	Rustige herstelloop	Rustige crosstraining bv. duurloop, wandelen, fietsen, zwemmen enz.
		<b>08-07-2019</b>	<b>10-07-2019</b>	<b>13-07-2019</b>
Trainer	OP	Willem		
Locatie		Rode Loper		
Kern		W-up met oefeningen, Kern: lichte heuveltraining ter voorbereiding op crossloop a.s. Woensdag	<b>Cross loop. Clubevenement</b>	Duurloop 15 km Tempo D1
		<b>15-07-2019</b>	<b>17-07-2019</b>	<b>20-07-2019</b>
Trainer	V1	Fenneke	Jacob	
Locatie		Vledderbos	Rondom dierenweide	
Kern		rustige bos/duurloop met oefeningen tussendoor.	LS. Kern: Intervaltraining. 7' heen 6' terug, 5' heen 4' terug enz. T D2 D1	Duurloop 10 km WD -D1 D2 afwisselen per km
		<b>22-07-2019</b>	<b>24-07-2019</b>	<b>27-07-2019</b>
Trainer	V1	Willem	Henk	
Locatie		Blauwe route/km parcours	Rondom Dierenweide	
Kern		W.up + Kern: plm 500 m D1 D2 D3. Steeds 1 zijde Blauwe Route.	LS + Core + kracht. Kern: Div. Tempo's rondom dierenweide. Eindigen met 4x100 m op souplesse.	Duurloop 12 km D2



## Trainingschema Groep 3, deel 1 2019

	Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
			<b>29-07-2019</b>	<b>31-07-2019</b>	<b>03-08-2019</b>
Trainer		V2	Jacob	Fenneke	
Locatie			Fietspaden Stadskanaal	Richting Nieuw Buinen/Industr. Bos	
Kern			W.up + Kern: 4x2 km D2. Aan eind 3x versnellingen 100 m	LS + Kracht. Kern: Interval (KeSI)	Duurloop 14 km. Bij iedere km 1" versnellen
			<b>05-08-2019</b>	<b>07-08-2019</b>	<b>10-08-2019</b>
Trainer		V2	Henk	Fenneke	
Locatie			Baan	Kade's richting ziekenhuis	
Kern			LS + Core. Kern: Interval met tussendoor LS/Core (circuit?)	LS + Core/kracht. Kern: Interval 30-20-10	Bosloop ca 15 km