



Trainingsprogramma Groep 4

2019 Eerste helft

Trainingsdagen			
	maandag	woensdag	zaterdag
Dag	28-01-2019	30-01-2019	02-02-2019
trainer	Egbert	Anne-Marie	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 4 x 2km (D1,D2,D3,D1) Pauze 1 min	CS 10 min D1, 10 min D2, 5 min D3. Pauze 90 sec	Duurloop 12km. Tempo ca 75%
Dag	04-02-2019	06-02-2019	09-02-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	CS Fartlek van 10km. Verschillende ondergronden	LS 45 min HT. 85% van wedstrijdtempo. P = 90 sec	Duurloop 10km. Tempo ca 80%
Dag	11-02-2019	13-02-2019	16-02-2019
trainer	Jan en Egbert	Anne-Marie	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS WD: basistempo 85%, elke 6 à 7 min een versnelling van 30-60 seconden in tempo 90%, aan het eind 5 x 100 m op souplesse in 95%	CS 10 x 400 m op het strand. Tempo 80% van wedstrijdtempo P 2 min	Duurloop 12km. Tempo ca 85% Of: schutrups wintertrail
Dag	18-02-2019	20-02-2019	23-02-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 12 min duurlooptempo, 5:35 à 5:50 p/km. 3 min rust. 9 min tien seconden p/km sneller. 3 min rust. 6 min weer 10 seconden sneller p/km. Eventueel herhalen	CS 10 x 1km 6 -6:10 p/km. P = 2 min	Duurloop 14km. Tempo ca 75%
Dag	25-02-2019	27-02-2019	02-03-2019
trainer	Egbert	Anne-Marie	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 15 x 200 m 70 - 65 sec p/200m. P = 200 m	CS 4 x 3km. Tempo 80% wedstrijdtempo. P = 2 min	Duurloop 14km. Tempo ca 80%
Dag	04-03-2019	06-03-2019	09-03-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 15 x 400. Tempo 85% wedstrijdtempo P = 200m.	CS 4 x 2km. Tempo 13:00-13:30 p/2km. P = 2min	Duurloop 14km. Tempo ca 85%
Dag	11-03-2019	13-03-2019	16-03-2019
trainer	Anne-Marie	Egbert	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 12 x 800. Tempo 90% wedstrijdtempo. P 200m.	CS 3 x 3km. Tempo 80% van wedstrijdtempo. P = 1,5 min	Duurloop 12km. Tempo ca 90%



Trainingsprogramma Groep 4

2019 Eerste helft

Dag	18-03-2019	20-03-2019	23-03-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 3 x 3km. Tempo 90% van wedstrijdtempo. P 1 min dribbel	WD: Tempo: 80% na elke 6 à 7 min een versnelling van 30-60 seconden in tempo 90% en op het eind 4 x 100 m op souplesse in wedstrijdtempo	Duurloop 10km. Tempo 85%
Dag	25-03-2019	27-03-2019	30-03-2019
trainer	Anne-Marie	Egbert	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	CS Fartlek van 10km. Verschillende ondergronden	LS 12 minuten in duurlooptempo, 6.15 à 6.30 per kilometer. 3 minuten rust. 9 minuten 5 sec sneller p/km. 3 minuten rust. 6 minuten en weer 5 seconden per kilometer sneller.	Duurloop 8km. Tempo ca 75% Of: Oringer run Odoorn
Dag	01-04-2019	03-04-2019	06-04-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Winkelopdrachten. Tempo 75%. Ca 10km	LS WT 15-10-5min. 75%-80%-85%. P 2min 3x een serie	Duurloop 10km. Tempo ca 75%
Dag	08-04-2019	10-04-2019	13-04-2019
trainer	Anne-Marie	Egbert	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 3 x 3km. Tempo 80% van wedstrijdtempo. P = 1,5 min	HT 4 x 300. Tempo is 80% van wedstrijdtempo. P 3 min na elke serie. Dan herhalen. Duur ca 45 min	Duurloop 12km. Tempo ca 80% Of: Semslinieloop
Dag	15-04-2019	17-04-2019	20-04-2019
trainer		Jacco	nvt
Locatie		Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Gezamenlijke training	CS 10 x 1km 6:45-6:30 p/km. P = 2 min	Duurloop 14km. Tempo ca 85%
Dag	22-04-2019	24-04-2019	27-04-2019
trainer		Anne-Marie	nvt
Locatie		Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Tweede Paasdag Klap tot klaploop	Duurloop ca 10km. Tempo 70%	Duurloop 16km. Tempo ca 80%
Dag	29-04-2019	01-05-2019	04-05-2019
trainer	Henk	Egbert	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 4 x 2km. Tempo 12:30 - 11:00 per 2km P = 3 min	Fartlek door bebouwing van Stadskanaal. Tempo 70%	Duurloop 14km. Tempo ca 85% 5 mei Bevrijdingsloop



Trainingsprogramma Groep 4

2019 Eerste helft

Dag	06-05-2019	08-05-2019	11-05-2019
trainer	Anne-Marie	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Baan	Eigen parcours
Kern	LS 15 x 400. Tempo 85% wedstrijdtempo P = 200m	Coopertest	Duurloop 12km. Tempo ca 85%
Dag	13-05-2019	15-05-2019	18-05-2019
trainer		Anne-Marie	nvt
Locatie		Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Uurloop	LS 12 x 400 m. Tempo 85% van wedstrijdtempo P = 200m	Duurloop 14km. Tempo ca 90%
Dag	20-05-2019	22-05-2019	25-05-2019
trainer	Henk	Anne-Marie	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 8 x 1km. Tempo 6:10 - 6:20 p/km. P = 2 min	Fartlek waarin viaducten zijn opgenomen. Ca 10km	Duurloop 14km. Tempo ca 85% 26 mei Knoalster Marathon
Dag	27-05-2019	29-05-2019	01-06-2019
trainer	Anne-Marie	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 4 x 2000 m in 13:30 min. P = 3 min	HT 4 x 300. Tempo is 90% van wedstrijdtempo. P 3 min na elke serie. Dan herhalen. Duur ca 45 min	Duurloop 10km. Tempo ca 75%
Dag	03-06-2019	05-06-2019	08-06-2019
trainer		Egbert	nvt
Locatie		Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	10km zonder horloge	LS 3 x 3000 m: 17 min p/3km. P = 2min	Duurloop 12km. Tempo ca 85%
Dag	10-06-2019	12-06-2019	15-06-2019
trainer		Egbert	nvt
Locatie		Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Tweede Pinksterdag	HT 4 x 300 .Tempo is 90% van wedstrijdtempo. P 3 min na elke serie. Dan herhalen. Duur ca 45 min	Duurloop 12km. Tempo ca 75%
Dag	17-06-2019	19-06-2019	22-06-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 3 x3km. Tempo 90% wedstrijdtempo. P = 2 min	CS HT 4 x 300. Tempo is 85% van wedstrijdtempo. P3 na elke serie. Dan herhalen. Duur ca 45 min	Duurloop 14km. Tempo ca 80% Of: 21-6 Midsummer nightrun
Dag	24-06-2019	26-06-2019	29-06-2019
trainer			nvt
Locatie			Eigen parcours
Kern	Triangel marathon	Triangel marathon	Duurloop 16km. Tempo ca 80%



Trainingsprogramma Groep 4

2019 Eerste helft

Dag	01-07-2019	03-07-2019	06-07-2019
trainer		Anne-Marie	nvt
Locatie		Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Onstwedderomloop	CS 10 x 800. Tempo 85%. P= 1,5 min.	Duurloop 12km. Tempo ca 85%
Dag	08-07-2019	10-07-2019	13-07-2019
trainer	Egbert		nvt
Locatie	Eigen keuze trainer		Eigen parcours
Kern	LS 12 x 400m. T 110% 10km. P 2min.	Clubevenement. Cross	Duurloop 12km Tempo ca 80%
Dag	15-07-2019	17-07-2019	20-07-2019
trainer	Henk	Anne-Marie	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 15 x 200 m 60 - 65 sec p/200m. P = 200 m	12 minuten in duurlooptempo, 6.30 à 6.20 per kilometer. 2 minuten rust. 9 minuten 10 sec sneller p/km. 2 minuten rust. 6 minuten en weer 10 seconden per kilometer sneller.	Duurloop 8km. Tempo ca 75% Nieuwjaarsloop??
Dag	22-07-2019	24-07-2019	27-07-2019
trainer	Anne-Marie	Egbert	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	Duurloop 10km	Fartlek van 10km. Verschillende ondergronden	Duurloop 8km. Tempo ca 85%
Dag	29-07-2019	31-07-2019	03-08-2019
trainer	Henk	Jacco	nvt
Locatie	Eigen keuze trainer	Eigen keuze trainer	Eigen parcours
Kern	LS 3 x 3km. Tempo 80% van wedstrijdtempo. P = 1,5 min	4 x 400m. Na elke serie van 400 m LS van 1 min. Steeds herhalen. Tempo 85%	Duurloop 10km. Tempo ca 80%