



Trainingsprogramma Groep 5, 1e helft 2019.

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		21-01-2019	23-01-2019	26-01-2019
Trainer		Henk	Filip	
Locatie		Industrie terrein	Centrum	
Kern		wisseltempo D2-D3	LS-CS. lang stuk D2, kort stuk dribbel	10 km D1
		28-01-2019	30-01-2019	02-02-2019
Trainer		Erna	Willem	
Locatie		Atletiekbaan	Blauwe route	
Kern		piramide 2/4/6/8/1000 mtr. rust 200 mtr.	500 mtr. D2, 500 mtr. D3, rust 2 min.	12 km D2
		04-02-2019	06-02-2019	09-02-2019
Trainer		Filip	Erna	
Locatie		Rotonde Dokter Kinglaan	Lantarenpaalloop	8 km D2
Kern		4x400 mtr. D2 heen, rustig terug	heen snel, terug rustig. opbouwen qua tempo	
		11-02-2019	13-02-2019	16-02-2019
Trainer		Willem	Filip	
Locatie		Hagen buurt	Richting centrum	5km op tempo D3
Kern		interval 300 mtr. snel, rust 2 min. herhalen	1 km. D2, 1 km. D1, 1 km. D3, 1 km. D1, herhalen	
		18-02-2019	20-02-2019	23-02-2019
Trainer		Willem	Erna	
Locatie		Zelf te bepalen	Nieuwe brandweer	
Kern		fartlek ong. 8 km.	1000mtr. D1, 200mtr. Rust. 1000 mtr. D2 200 mtr. rust. herhalen laatste twee ronden na 800 mtr. versnellen op souplesse	10 km D1
		25-02-2019	27-02-2019	02-03-2019
Trainer		Filip	Willem	
Locatie		Nieuwe industrie terrein	Onstwedderweg	
Kern		een kant D1, een kant D2, een kant D3. kant D2 kant D1 kant D2 kant D3 enz.	negatieve split	8 km D2
		04-03-2019	06-03-2019	09-03-2019
Trainer		Erna	Filip	
Locatie		Nabij NPC	Richting Skn. Noord	
Kern		Kilometer parcours, 4x D2, rust 2 min. 2x D3	wissel tempo ong. 7/8 km. duurloop	5km D2
		11-03-2019	13-03-2019	16-03-2019
Trainer		Henk	Erna	
Locatie		Wiekedreef	Flats Europalaan	
Kern		heuvel training, spel element, trap op enz.	versnellen tussen flats, rust andere kant Utrechtselaan zelfde tempo, oplopend richting D3. souplesse	8 km D2
		18-03-2019	20-03-2019	23-03-2019
Trainer		Filip	Willem	
Locatie		Baan	Zelf te bepalen	
Kern		piramide	fartlek, verschillende tempo's, afstand ong. 8 km	10 km D2



Trainingsprogramma Groep 5, 1e helft 2019.

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		25-03-2019	27-03-2019	30-03-2019
Trainer		Henk	Filip	
Locatie		Blauwe route	Hagen buurt	
Kern		per zijde tempo wisseling, geen rust	300 mtr. D3, dribbel 300 mtr. 300 mtr. D2, rust 300 mtr. herhalen	10 km klap tot klaploop
		01-04-2019	03-04-2019	06-04-2019
Trainer		Erna	Willem	
Locatie		Zelf te bepalen	Pagedal	
Kern		Zelf te bepalen	fartlek, rustig duurloop	8 km D2
		08-04-2019	10-04-2019	13-04-2019
Trainer		Filip	Henk	
Locatie		Waterland	Pagedal kiosk	
Kern		600 mtr. D2 (6:38 langzaam 6:15 snel) heen en terug, rust 2 min.	dobbelsteenloop	10 km D1
		15-04-2019	17-04-2019	20-04-2019
Trainer			Willem	
Locatie			Volkstuin	
Kern		Gezamenlijke training	800 mtr. D2, rust 200 mtr. 7 á 8x	5 km tempo 6:40
		22-04-2019	25-04-2018	27-04-2019
Trainer		10 of 5 km.	Henk	
Locatie		Klap tot Klaploop	Pagebos	
Kern		Tweede Paasdag	fartlek	8 km D2
		29-04-2019	02-05-2018	04-05-2019
Trainer		Erna	Willem	
Locatie		Volkstuinjies	Pagedal	
Kern		700 mtr. wissel D2-D3 rust dribbel 300 mtr.	heuvel training	6 km D1
		06-05-2019	08-05-2019	11-05-2019
Trainer		Willem	Henk	
Locatie		Pagebos	Onstwedderweg	
Kern		500 mtr. wisseltempo D2-D1-D3-D1 enz.	negatieve split, 32 min. heen, 30 min. terug	8 km D2
		13-05-2019	15-05-2019	18-05-2019
Trainer			Filip	
Locatie			Industrie terrein	
Kern		Uurloop	3x3 km. D3, rust 2 min.	12 km D1



Trainingsprogramma Groep 5, 1e helft 2019.

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		20-05-2019	22-05-2019	25-05-2019
Trainer		Erna	Willem	
Locatie		Rode loper	Pagebos	
Kern		heuveltraining	wisseltempo loop D1-D2-D3	26 mei 2018, Knoalster marathon. Hardlopend en fietsend met z'n 2'en de afstand 21km. of 42km. afleggen.
		27-05-2019	29-05-2019	01-06-2019
Trainer		Filip	Willem	
Locatie		Vledderbos	Vledderbos	
Kern		negatieve split	fartlek met heuveltraining	8 km D2
		03-06-2019	05-06-2019	08-06-2019
Trainer		Henk	Filip	
Locatie		Fietspaden	Rode loper	
Kern		6x400 tempo 6:20 lanzaam 5:40 snel, rust 2 min.	8x D2 heen, dribbel terug	12km D1
		10-06-2019	12-06-2019	15-06-2019
Trainer			Filip	
Locatie			Onstwedderweg	
Kern		Tweede Pinksterdag	split 32 min. heen, 30 min. terug	8 km D2
		17-06-2019	19-06-2019	22-06-2019
Trainer		Willem	Henk	
Locatie		Page-Vledderbos	Pagebos	
Kern		fartlek ong 8 km. meer mag altijd	heuvel training, pittig	5km D2 (tempo 6:30)
		24-06-2019	26-06-2019	29-06-2019
Trainer				
Locatie				
Kern		Triangel marathon, dag 1.	Triangel marathon, dag 3.	8km D1
		01-07-2019	03-07-2019	06-07-2019
Trainer			Willem	
Locatie		Onstwedde	Pagedal	
Kern		Onstwedder Omloop	duurloop D2	12 km D2
		08-07-2019	10-07-2019	13-07-2019
Trainer		Henk		
Locatie		Borgenbuurt		
Kern		500 mtr. D3 rust D1(dribbel)10 x	Clubevenement: crossloop	8kmD2



Trainingschema Groep 5, 1e helft 2019.

	Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
			15-07-2019	17-07-2019	20-07-2019
Trainer			Filip	Willem	
Locatie			Pagebos	Zelf te bepalen	
Kern			heuvel parcour tempo wisseling	lantarenpaalloop, gem. op tempo D2 souplesse	5 km D1
			22-07-2019	24-07-2019	27-07-2019
Trainer			Erna	Filip	
Locatie			Pagebos	Fietspaden	
Kern			fartek	500 mtr. wisselende tempo's, enkele keren versnellen richting lage wedstrijd tempo	14km D1