

# Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>januari</b>						
di 02	Jan	7x800 mtr + 3x200 mtr	85% HF + 90 % HF 200 mtr	200 mtr st/dr		8000
di 02	Gert	8 x 100/100/100/100	75%/80%/85%/90%	100w/100dr doorwandelen		
wo 03	René	6x600 mtr	85% HF	100 W 100 DR		4600
wo 03	Jeroen	Piramideloop	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200	100 W/100 DR		8000
do 04	Egbert&Gerard	4x(400m + 600m)	400 m 75% en 600 m 85%	200 m dr		
za 06	Jan	Purmerbostraining				
za 06	Nel	Purmerbostraining				
di 09	Jan	14x200 mtr	Per 3 tallen 90% HF	P= 400 mtr		2600
di 09	Gert	continueloop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
wo 10	René	1x1000; 2x600; 4x200	1000 op 70% 600 op 80% 200 op 85%			4200
wo 10	Jeroen	3x400 3x600 3x800	400m 90% HF, 600m 85% HF, 800m 80% HF	100 W/100 DR		7200
do 11	Egbert&Gerard	5 x 800 m	75% elke 800 m in dezelfde tijd	200 m wand. / 200 m dr		
za 13	Jan	3x3x300 mtr	85% HF	P= 100 mtr stapvoets	500 mtr st/dr	4900 mtr
di 16	Jan	9x500 mtr	85% HF per 2 tallen	100 mtr terug lopen		5400
di 16	Gert	tweetalloop300m	met tweetal 80%	100w/100dr doorwandelen		25 min
wo 17	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 17	Jeroen	8 x (400m 90%+200m 95%)	Elke serie na 400m nog 200m versnellen		100w /100dr	6400
do 18	Egbert&Gerard	Climax loop	eerste 400 m	tot 100 m punt W 200 m D		
za 20	Jan	Dobbelsteenloop	Vanuit het middenveld starten	P-2"		Variabel
di 23	Jan	7x 4"climaxloop	per minuut versnellen 70/75/80/85% HF	Geen		
di 23	Gert	5 x (600/100/100/200/100/100)	5 x (duur/w/dr/85%/w/dr)	incl.		5000/1000
wo 24	René	4x 800 m en 3 x 200	800 m op 75% / 200 m op 85 %	100 w/100 m dr		4800
wo 24	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 25	Egbert&Gerard	5 km prestatie loop of 8 x 400 m	Prestatie loop verbeter je 5 km tijd; 4 x 800 m 85% (100W/100DR)			
za 27	Jan	Parktraining				
di 30	Jan	7x-800 mtr per 2 tallen	Snelheid aanpassen aan je maatje	400 mtr		5600
di 30	Gert	minutenloop1-2-3-4-3-2-1	90%/85%/80%/75%/80%/85%/90%	1 min		16min/ 6min
wo 31	René	Pyramideloop (80-85% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400	100m W/100m DR		20 min
wo 31	Jeroen	Wisselduurloop	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL1 (80%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min.DL2(85-90%)	geen rust		50 min.

# Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>februari</b>						
do 01	Egbert&Gerard	6 x (400 m + 200 m + 400 m)	400 m 75 %; 200 m dr; 400 m 85%	100 w/ 100 dr		
za 03	Nel	Purmerbostraining				
za 03	Jan	Purmerbostraining				
di 06	Jan	10x400 mtr	85% HF	P= 200 mtr st/dr		5800
di 06	Gert	1 x 800 + 3 x 200/400/200	1 x 75% + 3 x 85%/75%/85%	100w/100dr		3800/300
wo 07	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 07	Jeroen	5x (3 x 400m)		100	200	8500
do 08	Egbert&Gerard	4 x 400 m (85%) + 2 x 800 m (75%)	Tempo en afstand wisselen	100 w/100 dr		
za 10	Jan	8x500 mtr	met oefenvormen	100 mtr terug lopen		6400
di 13	Jan	8x600 mtr + 4x200 mtr	85% HF + 90 % Hf 200 mtr	P= 200 mtr st/dr	400 mtr st/dr	7800
di 13	Gert	ontmoetingsloop	Tweetal, waarvan 1 rent en 2 wandelt tegengesteld.			25 min
wo 14	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 14	Jeroen	Verrassing?				
do 15	Egbert&Gerard	6 x 800 m	800 m afwisselend 75% en 85 %	100 w/ 100 dr		
za 17	Jan	800-700-600-500-400-300-200-mtr	elk kortere afstand meer snelheid. Startende op 75% HF duurtempo	100 mtr stapvoets		4100
di 20	Jan	6x1000 mtr +4x200 mtr	80 % HF. 90 % HF 200 mtr	P=200 st/dr		8100
di 20	Gert	climaxloop 400 m	400/410/420/430/440/450/460 msteeds in dezelfde tijd	tot 500m puntdr terug naar start		25 min
wo 21	René	2x 800 en 4x 300+100	800 op 70% 300 op 75% + 100 steigerung	100W+100DR en na 100> 200W		4200
wo 21	Jeroen	8 x 800m		100 W / 100 DR		8000
do 22	Egbert&Gerard	5 km prestatie loop of 6 x 600 m	verbeter je 5 km tijd. Voor de anderen 600 m 85 %	voor de 6 x 600 m 100w100dr		
za 24	Jan	5x4"climaxloop	per minuut versnellen 70/75/80/85% HF	Geen		variabel
di 27	Jan	6x 300+400 mtr	300 mtr en 400 mtr in dezelfde tijd	100 mtr stapvoets	200 mtr st/dr	7200
di 27	Gert	8 x 400 mtr	400/100 terug 85%/w (na 400 m 85% > 100 m terug wandelen)	incl.		3200/800
wo 28	René	1x1000; 2x600; 4x200	1000 op 70% 600 op 80% 200 op 85%			4200
wo 28	Jeroen	Climaxloop	500-510-520-530-540-550-560-570-580-590-600m in zelfde tijd	100 W / dribbelen tot startlijn		8800

# Trainingschema NEA-Volharding

1e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>maart</b>						
do 01	Egbert&Gerard	6 x (400 m + 600 m)	400 m 70% 600 m 85+%			
za 03	Jan	Purmerbostraining				
za 03	Nel	Purmerbostraining				
za 03	René	<b>Start to run</b>				
di 06	Jan	12x300 mtr	85% HF	P= 100 mtr stapvoets		4700
di 06	Gert	10 x 100/100/100/100 m	10 x 75%/85%/75%/w	incl.		3000/900
wo 07	René	800-700-600-500-400-300-200-100	Oplopende tempo als afstanden korter worden	100 W		3600
wo 07	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 08	Egbert&Gerard	5 x 400 m + 2 x 800 m	400 m 70 - 75 - 80 - 80 - 70 % daarna 800 m 70% - 85 %	na elke afstand 100 w/ 100 dr		
za 10	Jan	Intervalspelvorm				
za 10	René	<b>Start to run</b>				
di 13	Jan	400-410-420-430-440-450-460-470 mrt	Opbouwend snelheid	P= variabel		variabel
di 13	Gert	climaxloop 200 m	200/205/210/215/220/225/230/235/240 m steeds in dezelfde tijd	w tot 300m puntdr tot start		25 min
wo 14	René	5 x 600m	400m/75% en 200 m 90%	100 W / 100 DR		3600
wo 14	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 15	Egbert&Gerard	10 x 400 m	70 - 75 - 80% daarna 7 x tempo vasthouden	100 w/100 dr		
za 17	Jan	8x400 mtr +3x200 mtr	80% HF 90 % Hf 200 mtr	P=200 mtr st/dr		5000
za 17	René	<b>Start to run</b>				
di 20	Jan	10x600 mtr	85% HF	P=200 st/dr		7800
di 20	Gert	Estafettevorm8x 500 mtr	Estafettevorm per 2 tallen	100 dr		4000
wo 21	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
wo 21	Jeroen	6 x 1000m	Elke 200m versnellen	100w/100dr		7200
do 22	Egbert&Gerard	8 x (200 m + 600 m)	200 m 75% + 600 m 85%	na 200 m 100 m w na 600 m 100 w/100 dr		
za 24	Jan	Verrassing?				
za 24	René	<b>Start to run</b>				
di 27	Jan	8x400 mtr koppelloop . 2 tallen	85% HF	P=400 mtr		6400
di 27	Gert	400m tegenloop (2-tallen)	lopers in tegengestelde richting en proberen gelijktijdig na 400m terug t	ver veld lopen en aan overkant opnieuw beginnen		25 min
wo 28	René	Alternatieve training	clinic Chi Running. Meer info <a href="http://www.loopblessurevrij.nl/">http://www.loopblessurevrij.nl/</a>	duur: 19:00- 21:00 uur		
wo 28	Jeroen	5 km prestatie-loop				
do 29	Egbert&Gerard	5 km prestatie-loop of 5 x 800 m	verbeter je 5 km tijd. Voor de anderen 800 m 80 %	800 m: 100w/100dr		
za 31	Jan	Alternatieve training	clinic Chi Running. Meer info <a href="http://www.loopblessurevrij.nl/">http://www.loopblessurevrij.nl/</a>	duur: 9:00- 11:00 uur		