

Trainingsprogramma NEA-Volharding

2e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	P
april						
za 31	Jan					
za 31	Nel					
di 03	Jan	12x 300 mtr	Tempo 85% HF	P= 100 mtr stapvoets		4000
di 03	Gert	testloop 5 km	Persoonlijke tijd			5 km
wo 04	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
wo 04	Jeroen	piramideloop	400-600-800-1000-1000-800-600-400 m	200/200		
do 05	Egbert&Gerard	6 x (100/75%+200/80%+300/85%)		100W/100DR		
za 07	Jan	Purmerbostraining				
za 07	Nel	Purmerbostraining				
di 10	Jan	14x 200 mtr	tempo 85% HF	200 mtr stapvoets/dribbel		4000
di 10	Gert	5 x 5 minutenloop	per 5 min tempo 1/70%, 2/80%, 3/90%(30 sec)	1 min		25min/4min
wo 11	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 11	Jeroen	2x800/3x600/3x400/3x200 m	elke kortere afstand in sneller tempo	200/200		
do 12	Egbert&Gerard	6 x 800 m	400 m 75 % 400 m 85 %	100W/100DR		
za 14	Jan	2x200-120--140-160-180-200mtr	maximaal-70-75-80-90 maximaal	P=terug lopen naar 200p		2800
di 17	Jan	10x 500 mtr	85% HF	100 mtr stapvoets		6000
di 17	Gert	12 x 200 m	200/100/100 doorlopend > 85%/w/dr	incl.		3600/1200
wo 18	René	circuitloop	na elke 400 m oefening op het veld			
wo 18	Jeroen	chi running clinic				
do 19	Egbert&Gerard	Koppelloop	400 m zo snel mogelijk. Kies een gelijkwaardige partner	looptijd partner		
za 21	Jan	Climaxloop	6x 4 minuten 70-75-80-85 % HF	per minuut versnellen		NVT
di 24	Jan	3x800+3x 600+ 3x400 mtr				
di 24	Gert	10 x 400	400/100/100 de dr. is direct na de 400 dan de w.	incl.		4900/900
wo 25	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 25	Jeroen	3x (800-600-400-200m)	elke kortere afstand in sneller tempo	200/200		
do 26	Egbert&Gerard	5 km prestatie-loop	Verbeter je 5 km tijd			
za 28	Jan	Parktraining	verzamelen op Nea			

Trainingsprogramma NEA-Volharding

2e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	P
mei						
di 01	Jan	7x700 meter	80% HF	P=100 mtr stapvoets		6600
di 01	Gert	tweetalloop 500m	met tweetal 75%	100m doorwandelen		25 min
wo 02	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
wo 02	Jeroen	8x800 meter	elke 200 meter versnellen			
do 03	Egbert&Gerard	5 x 1000m	400 m 75 % + 400 m 80% + 200 m 85%	200 W		
za 05	Jan	Purmerbostraining				
za 05	Nel	Purmerbostraining				
di 08	Jan	11x400 mtr	85% HF	P=200 mtr st/dr		6600
di 08	Gert	7x (400/100/100/200)	75%/80%/85%/w			4800/700
wo 09	René	Climaxloop	2x400-420-400-440-400-460-400 steeds in dezelfde tijd	100 W 100 DR (wandelen wordt minder)		3010
wo 09	Jeroen	500-600 meter in dezelfde tijd	500-510-520-530-540-550-560-570-580-590-600 m in dezelfde tijd	rust tot aan startstreep		
do 10	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	600 m 75% + 400 m 80% + 200 m 85%	100W/100DR		
za 12	Jan	6x600 mtr + 2x200 mtr	80% en 90 % Hf	P=200 mtr st/dr		5600
di 15	Jan	12x300 mtr	85% HF	100 mtr stapvoets		4700
di 15	Gert	7 x (300/100/200/100/100)	7 x (duur/w/85%/w/dr)			3500/1800
wo 16	René	4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m oplopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
wo 16	Jeroen	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf		100w/100dr		7500
do 17	Egbert&Gerard	Climax loop	400 - 410- 420 - 430 - 440 - 450 - 460 - 470 m in dezelfde tijd als de eerste 400 m	tot 100 m punt W tot start dr		
za 19	Jan	Dobbelsteen interval				
di 22	Jan	5x 1000 mtr pyramidelooop	verschillende snelheden			
di 22	Gert	Pyramidelooop (80% HFmax)	100-200-400-800-1200-800-400-200-100 tempo blijft gelijk	na elke afstand 100w		4200
wo 23	René	6 x 500		100 m W-100m dr		4300
wo 23	Jeroen	6 x 600m + 6 x 200m	600m 85-90% hf, 200m 95% hf	0m w/100m r + 50m w/50m r		6400
do 24	Egbert&Gerard	10 x 600 m	elke 600 m in dezelfde tijd	100W/100DR		
za 26	Jan	3km TEST				
di 29	Jan	7x800 meter + 2x300 meter	80% en 85 %	200 mtr stapvoets/dribbel	100 mtr stapvoets	8000
di 29	Gert	5 x tempo versnellen	100-100-100-100 (70%/80%/90%/w)		2	22 min
wo 30	René	200 m estafette 3-tallen	nr 1 en 3 staan bij start. Nr 2 op 200m lopen op 85 %	tijd van 400m		25 min
wo 30	Jeroen	10 x 400 + 6 x 100	400m 90% HF, 100m 95% HF	100m W/100m DR		7200
do 31	Egbert&Gerard	5 km prestatielooop	Verbeter je 5 km tijd			

Trainingsprogramma NEA-Volharding

2e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	P
juni						
za 02	Jan	Purmerbostraining				
za 02	Nel	Purmerbostraining				
di 05	Jan	3x3x400 mtr	Wedstrijdtempo	200 mtr stapvoets/dribbel	400 mtr st/dr	4800
di 05	Gert	6 x duur/sprint (300/100)	6 x duur/90%	100 wandel / 100 dribbel		2400/500
wo 06	René	4 x 1200 m	400 m 70% - 400 m 80 % - 400 m 85%	100w/100dr		
wo 06	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.
do 07	Egbert&Gerard	Heuveltraining	Parcours bij "zwembad bruggetje"			
za 09	Jan	Techniektraining				
di 12	Jan	Verrassing!				
di 12	Gert	climaxloop 6 x 4 minuten	70-75-80-85% HF per minuut versnellen	70% is herstelgedeelte		24 min
wo 13	René	Continuuloop	800 m 80 % - 400 m 70%	geen		30 min
wo 13	Jeroen	3x400 3x600 3x800	400m 90% HF, 600m 85% HF, 800m 80% HF	100 W/100 DR		7200
do 14	Egbert&Gerard	7 x 800 m	600 m 75% + 200 m 85%	100W/100DR		
za 16	Jan	6x600 mtr	(TECHNIEK) ANALYSE 80% HF	P=200 mtr st/dr		4800
di 19	Jan	8x600 mtr	(TECHNIEK) ANALYSE 80% HF	P=200 mtr st/dr		6400
di 19	Gert	10 x (200/200/200) m	w/dr/85%	incl.		4000/2000
wo 20	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
wo 20	Jeroen	15 x 300 meter	90% HF	75 w 25 dribbel		6000
do 21	Egbert&Gerard	5 x 1000 m	400 m 75% + 200 m 85% + 400 m 75%	100W/100DR		
za 23	Jan	koppelloop	20x400 mtr 85% HF	P=400 stapvoets		4000
di 26	Jan	4x800+4x600+3x400 mtr	75 80 85% HF	P=200 mtr st/dr		8000
di 26	Gert	6 x 300/100/400	duur/w/400 in tijd van 300	incl.		4300/500
wo 27	René	3 x 500 en 6 x 200		100 W / 100 DR		4300
wo 27	Jeroen	Koppelloop 400 meter		50w/50dr tot loopmaatje terug is		
do 28	Egbert&Gerard	Rondje buiten de baan	5 of 12 km			
za 30	Jan					