

# Trainingschema NEA-Volharding

3e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>juli</b>						
di 03	Jan					
di 03	Gert	10 x 300 mtr	300/100 doorlopend > 85%/w	incl.		3000/1000
wo 04	René	6x800 mtr	80% HF	200 mtr st/dr		5800
wo 04	Jeroen	piramideloop	400-600-800-1000-1000-800-600-400 m	200/200		7200
do 05	Egbert&Gerard	6 x 800 m	Klok je eerste 800 m en loop de rest in dezelfde tijd	100 W 100 DR		
za 07	Jan	Purmerbosloop				
za 07	Nel	Purmerbosloop				
di 10	Jan					
di 10	Gert	koppelloop 600 drietral	nr 1 en 3 bij start nr 2 op 200m punt starten (niet onder de 7 °C)	400m		25 min
wo 11	René	Rondje buiten de baan	Heuveltraining			
wo 11	Jeroen	6x800m + 4x200m	800m @85%, 200m @90%	100 W/100 DR		8400
do 12	Egbert&Gerard	8 x (400m 75% + 200m 85% + 100m 95%)	Laat de versnellingen echt zien	100 W		
za 14	Jan					
di 17	Jan					
di 17	Gert	3x 200/400/600	alle afstanden zelfde tempo aanhouden	100w/100dr		3600m
wo 18	René	6 x 500		100 m W-100m dr		4300
wo 18	Jeroen	Wisselduurloop	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL3 (90-95%), 10 min.DL1 (80%), 10 min.DL3(90-95%)	geen rust		50 min.
do 19	Egbert&Gerard	Tweetallen (400m)	totaal 30 min kies een gelijkwaardige partner	looptijd partner		
za 21	Jan					
di 24	Jan					
di 24	Gert	vakantie				
wo 25	René	800-700-600-500-400-300-200 mtr	Oplopende snelheid per afstand	200 mtr st/ dr		3500
wo 25	Jeroen	3x400 3x600 3x800	400m @90%. 600m @85%, 800m @80%	100 W/100 DR		7200
do 26	Egbert&Gerard	5 km prestatie loop	Zet een tijd neer op de 5 km en bewaar deze tot de volgende test			
za 28	Jan					
di 31	Jan					
di 31	Gert	vakantie				

# Trainingsprogramma NEA-Volharding

3e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>augustus</b>						
wo 01	René	circuitloopje				
wo 01	Jeroen	10 x 400 + 6 x 200	400m 90% hf, 200m 95% hf	100m w/100m r + 50m w/50m r		7800
do 02	Egbert&Gerard	8 x 800 m	Klok je eerste 800 m en loop steeds dezelfde tijd	100 W 100 DR		
za 04	Jan	Purmerbosloop				
za 04	Nel	Purmerbosloop				
di 07	Jan	400-410-420-430-440-450-460-470-480-490	mtr in de zelfde tijd opbouwende snelheid	is variabel		is variabel
di 07	Gert	vakantie				
wo 08	René	Parkloop	Bij Prinsenstichting			
wo 08	Jeroen	8 x (400m 90%+200m 95%)	Elke serie na 400m nog 200m versnellen		100w /100dr	6400
do 09	Egbert&Gerard	Heuvel training bij "zwembad bruggetje"	Inlopen van de baan naar locatie			
za 11	Jan	8x400+3x200 mtr	80% HF 90% HF	P=200mtr st/dr		5000
di 14	Jan	10x600 mtr	85% HF	P=200mtr st/dr		7800
di 14	Gert	vakantie				
wo 15	René	6 x 400 + 6 x 200	400m 90% hf, 200m 95% hf	100m w/100m dr		5600
wo 15	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 16	Egbert&Gerard	pyramide loop	400-410-420-430-440-450-460-470 daarna weer 400 m. Alles in dezelfde tijd	0 m punt W terug naar start DR		
za 18	Jan	800-700-600-500-400-300-200 mtr	hoe korter de afstand hoe hoger de snelheid wordt	100 mtr stapvoets		4100
di 21	Jan	6x300+400 mtr	300 mtr en 400mtr in dezelfde tijd	100 mtr stapvoets	200 mtr st/dr	7200
di 21	Gert	3 x 3x(100/300)	3 x 3xdr/85% aansl 200 mtr. w (doorlopen)	incl.	200 mtr	3600/400
wo 22	René	8x600 mtr	85% HF	100 W/100 DR		5400
wo 22	Jeroen	8 x 800m	85% hf	100 W / 100 DR		8000
do 23	Egbert&Gerard	10 x (100m 75%+ 400 m 85 % + 100m 80%)	totaaltijd voor de 60 meters gelijk houden	100 W 100 DR		
za 25	Jan	6x4" climaxloop	per minuut versnellen 70/75/80/85% HF	Geen		variabel
di 28	Jan	7x800mtr +3x200 mtr	85% en 90 % HF	200 mtr st/dr		8000
di 28	Gert	7 x 300-2 / 5 x 200-5	7 x (80%/w/dr/85%/w/dr)	incl.		4200/1100
wo 29	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 29	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 (teruglopen)		
do 30	Egbert&Gerard	Rondje buiten de baan	8 of 12 km			

# Trainingschema NEA-Volharding

3e kwartaal 2018



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>september</b>						
di 04	Jan	9x500 mtr	85% HF	100 mtr stapvoets		5400
di 04	Gert	5 x 600m	75 %, laatste 200 m versnellen	100w/100dr		3400
wo 05	René	Rondje buiten de baan				
wo 05	Jeroen	Koppelloop 400 meter		50w/50dr tot loopmaatje terug is		
do 06	Egbert&Gerard	5 x 1200 m	Elke 1200 m in dezelfde tijd	200 W		
za 08	Jan	Purmerbosloop				
za 08	Nel	Purmerbosloop				
di 11	Jan	12x300 mtr	85% HF	100 mtr stapvoets		4700
di 11	Gert	koppelloop 500 tweetal	Tweetal van gelijk niveau, doorlopen in baan 3.	100 w		25 min
wo 12	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 12	Jeroen	8 x 600 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		6400
do 13	Egbert&Gerard	5 x (200m - 400m - 800m)	verdubbelen afstand en verdubbelen tijd, loop de 1400 m achter elkaar door	100 W 100 DR		
za 15	Jan	3x3x300 mtr	85 a, 90% HF	P=2"	500 mtr st/dr	4900
di 18	Jan	12x400 mtr	85% Hf	P=200 mtr st/dr		7000
di 18	Gert	Pyramideloop	200-400-600-800 zelfde tempo dan 600-400-200 oplopend tempo	100w/100dr		3200
wo 19	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 19	Jeroen	6 x 1000m	Elke 200m versnellen	100w/100dr		7200
do 20	Egbert&Gerard	Heuvel training bij streekziekenhuis	inlopen naar locatie; 10 maal heuvel, herstel loop terug naar de baan			
za 22	Jan	DOBDELSTEENLOOP	variabel			variabel
di 25	Jan	5x1000 mtr	80% HF	P=200 st/dr		5800
di 25	Gert	12 x 100/100/200	w/dr/85%	incl.		3600/1100
wo 26	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 26	Jeroen	5 km prestatie-loop				
do 27	Egbert&Gerard	10 x 600 m	elke 600 m in 85% (neem je tijd op)			
za 29	Jan	14x200 mtr per 3tallen	estafettevorm	P=400 mtr		2400