

# Trainingsprogramma NEA-Volharding



4e kwartaal 2016

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>oktober</b>						
di 03	Jan					
di 03	Gert	koppelloop 400 tweetal	Tweetal van gelijk niveau	400m		25 min
wo 04	René	4x400 + 3x 300	400 m in 80% + 200 m in 90%	100W-100DR		3700
wo 04	Jeroen					
do 05	Egbert&Gerard	600m 75% 200 w/dr en 400m 85% 200 w/dr	Deze serie 4 maal herhalen			
za 07	Jan	Purmerbostraining				
za 07	Nel	Purmerbostraining				
di 10	Jan					
di 10	Gert	3 x 400/300/200/100 mtr	75%/80%/85%/90%	100 wandel / 100 dribbel		3000/300
wo 11	René	2x 400 2x 600 1x 1000	400m zone 4 , 600 m zone 3 en 1000 m zone 2	100 W 100 DR		3400
wo 11	Jeroen	3 x (400m-600m-800m)	400m 90%, 600m 85%, 800m 80%	100w/100dr	400	8000
do 12	Egbert&Gerard	400m 75% en 600m 85%	Na 400m 100W/100DR Na 600m 100W/100DR 4 maal herhalen			
za 14	Jan					
di 17	Jan					
di 17	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	200-400-600-800-600-400-200. Pauzes doorlopen in baan 3.	100w/100dr		25 min
wo 18	René	Pyramideloop (80-85% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400. Pauzes doorlopen in baan 3.	100m W/100m DR		20 min
wo 18	Jeroen	6 x 600m + 6 x 200m	600m 85-90% hf, 200m 95% hf	100w/100dr + 50w/50dr		6400
do 19	Egbert&Gerard	6 x 800 m	400m 70% en 400m 85%	200W		
za 21	Jan					
di 24	Jan					
di 24	Gert	minutenloop	4-3-2-1-2-3-4	1 min. wandelen		
wo 25	René	5 x 700 in viertallen	na 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 25	Jeroen	Piramideloop	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200	100 W/100 DR		8000
do 26	Egbert&Gerard	5 km prestatie-loop	Test je 5 km tijd			
za 28	Jan					
di 31	Jan					
di 31	Gert	4(of 5) x (600/100/100/ 300/100)	4(of 5) x (duur/w/dr/85%/w)	incl.		5000/1000

# Trainingsschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2016

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>november</b>						
wo 01	René	4x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3800 mtr
wo 01	Jeroen					
do 02	Egbert&Gerard	climaxloop	400-410-420-440-460-480-500 m in dezelfde tijd	tot 100m W 100m DR		
za 04	Jan	Purmerbostraining				
za 04	Nel	Purmerbostraining				
di 07	Jan					
di 07	Gert	9 x 400 mtr	400/100/100 > 80%/w/dr	incl.		4400/800
wo 08	René	3 x 1000 m + 3 maal steigerung	1000 m op 75 % steigerung over 200 m	100 w/100 dr. na steigerung 200 W		4400m
wo 08	Jeroen	Wisselduurloop	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min. DL1 (80%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min.DL2 (85-90%)	geen rust		50 min.
do 09	Egbert&Gerard	600m 75% en 600m 85%	na 1e en na 2e 600m 100W/100DR totaal 4 series			
za 11	Jan					
di 14	Jan					
di 14	Gert	Pyramideloop	800-600-400-200-400-600-800	100w/100dr		
wo 15	René	circuitloop	na elke 400 m oefening op het veld			
wo 15	Jeroen	8 x 800m	85%	100w/100dr		8000
do 16	Egbert&Gerard	4 x 1000 m	Op 75% en laatste 200 m steigerung	100m W; 100m DR		
za 18	Jan					
di 21	Jan					
di 21	Gert	12 x 200/100/100	70%/90%/w	incl.		3600/1100
wo 22	René	6 x 500		100 m W-100m dr		4300
wo 22	Jeroen	Pyramideloop (85-90% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400. Pauzes doorlopen in baan 3.	100m W/100m DR		6000
do 23	Egbert&Gerard	8 x 600 m	hele 600 m op 85%	100m W; 100m DR		
za 25	Jan					
di 28	Jan					
di 28	Gert	dribbelloop 10 x 300/100	10 x dribbel/85%	geen (doorlopend)		4000
wo 29	René	minutenloop Fartlek 3x6min	6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min		2	22 min
wo 29	Jeroen	5km testloop	lange warming- up, daarna 5km testloop			
do 30	Egbert&Gerard	5 km prestatie-loop	probeer je tijd van oktober te verbeteren			

# Trainingsschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2016

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
<b>december</b>						
za 02	Jan	Purmerbostraining				
za 02	Nel	Purmerbostraining				
di 05	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400. Pauzes doorlopen in baan 3.	50w/50dr		
di 05	Jan					
wo 06	René	4x 800 m en 3 x 200	800 m op 75% / 200 m op 85 %	100 w/100 m dr		4800
wo 06	Jeroen	15 x 300 meter	extensieve interval tijden op basis van 5km testloop	75w 25 dribbel		6000
do 07	Egbert&Gerard	30 min duurloop	probeer zoveel mogelijk rondjes te lopen			
za 09	Jan					
di 12	Jan					
di 12	Gert	climaxloop 300 m	300/310/320/330/340/350/360 m steeds in dezelfde tijd	w tot de start		25 min
wo 13	René	Climaxloop	2x400-420-400-440-400-460-400 steeds in dezelfde tijd	100 W 100 DR (wandelen wordt minder)		3010
wo 13	Jeroen	8 x 800	rustig beginnen, elke 200 meter iets versnellen	100w/100dr		8000
do 14	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	400/75% - 400/80% - 400/85%			
za 16	Jan					
di 19	Jan					
di 19	Gert	3 x 300/300/300/100 mtr	75%/80%/85%/90%	100 wandel / 100 dribbel		3000/300
wo 20	René	5 x 700 in viertallen	na 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 20	Jeroen	6 x 1000m	rustig beginnen, elke 200 meter iets versnellen	100w/100dr		7200
do 21	Egbert&Gerard	tweetallen 30 min	elke 400 m wisselen van kop			
za 23	Jan					
di 26	Jan	Tweede Kerstdag <b>GEEN TRAINING</b>				
di 26	Gert	Tweede Kerstdag <b>GEEN TRAINING</b>				
wo 27	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 27	Jeroen	10 x 400 + 6 x 100	400m 90% HF, 100m 95% HF	100m W/100m DR		7200
do 28	Egbert&Gerard	5 km prestatie-loop	Nog 1 keer pieken in 2017			
za 30	Jan					