

Trainingschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2021

| datum | trainer | Kern | uitleg | Pauze | S.Pauze | totaal incl. P |
|----------------|---------------|---|--|--------------------------|---------|----------------|
| oktober | | | | | | |
| za 02 | René | Start To Run LES 2 | | | | |
| za 02 | Jan | 7x600mtr + 3x200 mtr | Tempo 85% HF en 90% HF | P=200 mtr st/dr | | 6600 |
| di 05 | Jan | 14x200 mtr per 3 tallen | Tempo 90% HF | P=400 | | 2400 |
| di 05 | Gert | 3 x 400/300/200/100 mtr | 75%/80%/85%/90% | 100 wandel / 100 dribbel | | 3000/300 |
| wo 06 | 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 06 | Jeroen/Marck | 4x 400m 85% + 4x 600m 80% | | 100m w/100m dr | | |
| do 07 | Egbert&Gerard | Koppel loop | Kies gelijkwaardige partner 400 m per loper en 400 m | | | |
| za 09 | René | Start To Run LES 3 | | | | |
| za 09 | Jan | 6x4" climaxloop | Per minuut versnellen 70-75-80-85% HF | | | Variabel |
| di 12 | Jan | 7x800 mtr estafette per 2 tallen | Tempo 85% HF (400 mtr samen lopen) | P=400 wachten op maatje | | 5600 |
| di 12 | Gert | 3 x 400/300/200/100 mtr | 75%/80%/85%/90% | 100 wandel / 100 dribbel | | 3000/300 |
| wo 13 | René | 5 x 700 in drietallen | elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar! | 100 W / 100 DR | | 4300 |
| wo 13 | Jeroen/Marck | 200-400-600-800-1000-1200-1600 | 85% HF | 100m w/100m dr | | |
| do 14 | Egbert&Gerard | 7 x 600 m | 200 m 75%; 200 m 80%; 200m 85% | 100W/100DR | | |
| za 16 | René | Start To Run LES 4 | | | | |
| za 16 | Jan | 8x600 mtr | Tempo 85% HF | P=200 mtr st/dr | | 6200 |
| di 19 | Jan | 11x400 mtr | Tempo 85% HF | P=200 mtr st/dr | | 6200 |
| di 19 | Gert | 5 x 700 in viertallen | na 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar! | 100w/100dr | | 4300 |
| wo 20 | René | 4x400 + 3x 300 | 400 m in 80% + 200 m in 90% | 100W-100DR | | 3700 |
| wo 20 | Jeroen/Marck | 15 x 300m | 95-100% | 100m w/100m dr | | |
| do 21 | Egbert&Gerard | 12 x 400m | 400 m op 85% | 100 W | | |
| za 23 | René | Start To Run LES 5 | | | | |
| za 23 | Jan | 5x 5 minuten pyramideloop | Tempo 75-80-85-80-75% HF | P=2" stapvoets | | variabel |
| di 26 | Jan | 10x500 mtr | Tempo 80% HF | P=100 mrt stapvoets | | 5900 |
| di 26 | Gert | minutenloop | 4-3-2-1-2-3-4 | 1 min. wandelen | | |
| wo 27 | René | 5 x 700 | iets boven duurlooptempo | 100 W / 100 DR | | 4300 |
| wo 27 | Jeroen/Marck | 6 x 800m + 4 x 200m | 800m 85% HF, 200m 90% HF | 100m w/100m dr | | |
| do 28 | Egbert&Gerard | 6 x 800 m | Klok eerste 800 m en probeer daarna elke 800 m in dezelfde tijd te lopen | 100w/100DR | | |
| za 30 | René | Start To Run LES 6 | | | | |
| za 30 | Jan | 300-305-310-315-320-325-330-335-340-345 | mtr alles in de zelfde tijd (300 mtr 75% HF) | P=100 mrt stapvoets | | 4000 |

Trainingschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2021

| datum | trainer | Kern | uitleg | Pauze | S.Pauze | totaal incl. P |
|-----------------|---------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---------|----------------|
| november | | | | | | |
| di 02 | Jan | 7x800 mtr + 2x200 mtr | Tempo 80% HF en 85% HF | P200 mtr st/dr | | 7600 |
| di 02 | Gert | 4(of 5) x (600/100/100/ 300/100) | 4(of 5) x (duur/w/dr/85%/w) | incl. | | 5000/1000 |
| wo 03 | 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 03 | Jeroen/Marck | 8 x 600m | eerste 400m 80%, laatste 200m 85% | 100m w/100m dr | | |
| do 04 | Egbert&Gerard | Pyramide loop | 400-410-420.....460 m elke keer in dezelfde tijd als de eerste 400m | pt 100 m punt W 100 m DR | | |
| za 06 | René | Start To Run LES 7 | | | | |
| za 06 | Jan | Purmerbostraining (ondervoorbehoud) | | | | |
| za 06 | Nel | Purmerbostraining (ondervoorbehoud) | | | | |
| di 09 | Jan | 6x700 mtr | Tempo 85% HF | P=100 mrt stapvoets | | 5500 |
| di 09 | Gert | 9 x 400 mtr | 400/100/100 > 80%/w/dr | incl. | | 4400/800 |
| wo 10 | René | 10 x 300 | Zone 3, dus lekker pittig | 100 W | | 3900 |
| wo 10 | Jeroen/Marck | 5 x 400 - 5 x 300 - 5 x 200m | 400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf | 100w/100dr + 50w/50dr | | |
| do 11 | Egbert&Gerard | 5 x 1000 m | 800 m 75% en 200 m 85% | 100w/100DR | | |
| za 13 | Jan | 6x800 mtr | Tempo 85% HF | P=200 mtr st/dr | | 5800 |
| di 16 | Jan | 6x1000 mtr | Tempo 80% HF | P=200 mtr st/dr | | 7000 |
| di 16 | Gert | Pyramideloop | 800-600-400-200-400-600-800 | 100w/100dr | | |
| wo 17 | René | 400-420-440-460-480-500 | Onder eigen tempo rustig starten elke ronde in zelfde tijd | 100W-100DR | | 3900 |
| wo 17 | Jeroen/Marck | 2 x (1200-600-300m) | 1200m 80%, 600m 85%, 300m 90% | 100w/100dr - 300m= 50w, 100m/100dr | | 5200 |
| do 18 | Egbert&Gerard | 8 x 600 m | 400 m 80% 200 m steigerung | 100W/100DR | | |
| za 20 | Jan | 3x3x300 mtr | Tempo 85% HF | P=100 mrt stapvoets | | 3600 |
| di 23 | Jan | 3x600-400-200 mtr | Tempo 80-85-90% HF | P=200 mtr st/dr | | 6000 |
| di 23 | Gert | 12 x 200/100/100 | 70%/90%/w | incl. | | 3600/1100 |
| wo 24 | René | 3 x 500 en 6 x 200 | 500 m op 75% _ 200 m 85% | 100 W / 100 DR | | 4300 |
| wo 24 | Jeroen/Marck | 3x (200-400-600-800m) | Elke afstand zelfde tempo | | | |
| do 25 | Egbert&Gerard | 4 x 1200 m | 600 m 75% en 600 m 85% | 100W/100DR | | |
| za 27 | Jan | 6x4" climaxloop | Per minuut versnellen 70-75-80-85% HF | | | variabel |
| di 30 | Jan | 8x600 mtr | Tempo 85% HF | P=200 mtr st/dr | | 6200 |
| di 30 | Gert | dribbelloop 10 x 300/100 | 10 x dribbel/85% | geen (doorlopend) | | 4000 |

Trainingschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2021

| datum | trainer | Kern | uitleg | Pauze | S.Pauze | totaal incl. P |
|-----------------|-------------------|---|--|--|----------------|----------------|
| december | | | | | | |
| wo 01 | René | minutenloop Fartlek 3x6min | 6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min | | 2 | 22 min |
| wo 01 | Jeroen/Marck | 400-600-800-1000-1000-800-600-400m | 85% HF | 100m/100dr | | 6200 |
| do 02 | Egbert&Gerard | 4 maal Combi 600/100/400 m | 600 m 80%; 100 m dribbelen; 400m 85% | 100W | | |
| za 04 | Jan | Purmerbostraining (ondervoerbehoud) | | | | |
| za 06 | Purmerbostraining | (ondervoerbehoud) | | | | |
| di 07 | Jan | 4x3x300 mtr | Tempo 85% Hf | P=100 mrt stapvoets | | 4800 |
| di 07 | Gert | Pyramideloop (80% HFmax) | 400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400. Pauzes doorlopen in baan 3. | 50w/50dr | | |
| wo 08 | 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 08 | Jeroen/Marck | 10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL1 (80%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min.DL2(85-90%) | | | | |
| do 09 | Egbert&Gerard | 12 x 400 m | 400 m afwisselend 75 en 85% | 100W/100DR | | |
| za 11 | Jan | 400-410-420-430-440-450-458-463 mtr | alle afstanden in dezelfde tijd | P=200 mtr st/dr | | 4800 |
| di 14 | Jan | 5x300 +400 mtr | 300 mtr 75% en 400 zelfde tijd als 300 mtr | P=100 mrt stapvoets | P=200 mtr stdr | 5000 |
| di 14 | Gert | climaxloop 300 m | 300/310/320/330/340/350/360 m steeds in dezelfde tijd | w tot de start | | 25 min |
| wo 15 | René | 2x500 - 2x1200 - 1x400 | 500 stevig duurlooptempo; 1200 rustig duurloop; 400 eigen tempo | na 500 100 rustig wandel; na 1200 100 W+100DR na 400 100 W-100DR | | 5000 |
| wo 15 | Jeroen/Marck | 5 km testloop | | | | |
| do 16 | Egbert&Gerard | 5 x 1000 m | Klok eerste 1000m en probeer elke 1000m in dezelfde tijd te lopen | 100W/100DR | | |
| za 18 | Jan | 9x400 mtr | Tempo 85% HF | P=200 mtr st/dr | | 5200 |
| di 21 | Jan | 1200-1000-800-600-400-200 mtr | !200 mtr 75% Hf daarna elke afstand sneller | P=200 mtr st/dr | | 5200 |
| di 21 | Gert | 3 x 300/300/300/100 mtr | 75%/80%/85%/90% | 100 wandel / 100 dribbel | | 3000/300 |
| wo 22 | René | 1000 - 800 - 600 - 800 - 1000 | 1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80% | 100 W/100 DR | | 5000 |
| wo 22 | Jeroen/Marck | 8 x (200m + 400m + 200m) | 200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%) | 100m/100dr | | 6400 |
| do 23 | Egbert&Gerard | Keuze | Groep kiest de kern | | | |
| za 25 | Jan | Geen training 1e Kerstdag | | | | |
| di 28 | Jan | 10x 400 mtr+ 2x200 mtr | Tempo 85% HF en 90% HF | P=200 mtr st/dr | | 6600 |
| di 28 | Gert | minutenloop Fartlek 3x6min | 6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min | | 2 | 22 min |
| wo 29 | René | 4x 800 m en 3 x 200 | 800 m op 75% / 200 m op 85 % | 100 w/100 m dr | | 4800 |
| wo 29 | Jeroen/Marck | 3x (200-400-600-800m) | Elke afstand zelfde tempo | | | |
| do 30 | Egbert&Gerard | 6 x 800 m | 400 m 80% en 400 m 85% | 100W/100DR | | |