

Aangepast Schema voor 4 weken op buiten locatie

Helaas mogen we door de aangescherpte Covid19 regels geen baantraining meer geven aan atleten ouder dan 18 jaar. Eigenlijk zagen we dat al aankomen. Deze keer hopen we dat het bij 4 weken blijft. Toch willen we dat jullie de komende weken optimaal kunnen trainen.

Duurlopen

Een Duurloopje doe je natuurlijk buiten je baantraining ook. Dat vul je voor jezelf altijd in. De hoeveelheid in aantal en afstanden bepaal je naar aanleiding van je doelen die je hebt. Daar het met die doelen wat beperkt is omdat veel loopevenementen niet doorgaan, zullen velen van jullie het doel hebben om alles op niveau te houden.

We gaan uit van 3x looptraining per week. Probeer minimaal 2x per week een duurloop te doen. 1x kort snel en 1x lang langzaam. Kort snel is tussen de 20 en 35 minuten tempo 75 a 80 % Hf. Lange duurloop is vanaf 35 minuten t/m wat je gewent ben te lopen. Tempo onder de 75% HF Er zijn onder jullie personen die zelf meerdere duurlopen doen. Blijf dit doen. Vanzelfsprekend is dat je niet meer dan met 4 personen loopt en dat je 1.5 meter afstand bewaard.

Snelheidstraining.

1. 7 Of 8x 3" extensief + 1" intensief. Extensief is 75% HF intensief is 90% Hf.
Herstel vind plaats in de 3" 75% Hf
- 2- 7x4" climaxloop. Per minuut versnellen. 70/75/80/85 % HF en dan weer terug naar 70% HF (is herstelsnelheid)
- 3- 6x4" tempo 80% HF P=2" stapvoets
- 4- 10x2" tempo 85% Hf P= 1" stapvoets en 1" dribbel.
- 5- 6x5" tempo 80% Hf P=2" stapvoets
- 6- Heuveltraining. 8 of 10x 300 mtr omhoog op tempo 85% Hf P=300 mtr
Kan op Mandelabrug. Bij zwembad naar boven richting Shell station.
Er zijn tussen Zuidoostbeemster richting Hobrede ook een aantal op en afritten langs de dijk

Je kan dus kiezen tussen 4 van de 6 trainingsvormen

Er zijn een aantal lopers en loopsters die op schema lopen die kunnen hun opgegeven snelheidstrainingen volgen.

Namens de trainers/trainster succes en hopenlijk kunnen we jullie weer snel op de baan ontvangen.