

Trainingschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2018

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
oktober						
di 02	Jan	12x300 mtr	tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		4800 mtr
di 02	Gert	koppelloop 400 tweetal	Tweetal van gelijk niveau	400m		25 min
wo 03	René	2 x 400 - 2 x 600 - 1 x 800		100w/100dr		3800
wo 03	Jeroen	6 x 1000m	eerst 600 85%, aansluitend 400m 90%	100w/100dr	200	7600
do 04	Egbert&Gerard	5 x 1000 m	400 m 75% - 400 m 80% - 200 m 85%	100W - 100D		
za 06	Jan	Purmerbos				
za 06	Nel	Purmerbos				
di 09	Jan	9x500 mtr	tempo 80 %	P=100 mtr stapvoets		5300 mtr
di 09	Gert	3 x 400/300/200/100 mtr	75%/80%/85%/90%	100 wandel / 100 dribbel		3000/300
wo 10	René	minutenloop 3 x 6 min tempo op fluitsignaal				
wo 10	Jeroen	piramideloop	600-800-1000-1200-1000-800-600m	100w/100dr		7400
do 11	Egbert&Gerard	4 x 600 m + 4 x 800 m	4 x 600 m 70 - 75 - 80 - 85 % dan 4 x 800 m zelfde opbouw	200 W		
za 13	Jan	3x3x300 mtr	tempo 85% HF	100 mtr stapvoets	500 mtr st/dr	4300 mrt
di 16	Jan	400-410-420-430-440-450-460-470-480 mrt	Elke afstand in dezelfde tijd. Start 400 mrt 75% HF	stapvoets/dribbel	naar startpunt	5000 mrt
di 16	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	200-400-600-800-600-400-200. Pauzes doorlopen in baan 3.	100w/100dr		25 min
wo 17	René	circuitloop	400 m en na elk rondje een oefening op middenveld			
wo 17	Jeroen	8 x 600m	eerste 400m 80%, laatste 200m 85%	100w/100dr		6400
do 18	Egbert&Gerard	Climax loop	400 - 410 - 420 - 430 - 440 - 450 - 460 - 470 - 400 m	tot 100m w 100 d		
za 20	Jan	7x4" climaxloop	per minuut versnellen 70-75-80-85% HF	pauze 1"70%		
di 23	Jan	7x800 + per 2 tallen	85% HF	P=3"		6400 mrt
di 23	Gert	minutenloop	4-3-2-1-2-3-4	1 min. wandelen		
wo 24	René	6 x 500		100w/100dr		4000
wo 24	Jeroen	3x (200-400-600-800m)	Elke afstand zelfde tempo	100w/100dr		8400
do 25	Egbert&Gerard	5 km prestatie	snelle 5 km			
za 27	Jan	Dobbelsteenloop	getal wat je dubbeld moet je lopen. 1 is nogmaals			
di 30	Jan	8x600 + 4x200 mrt	tempo 85% en 90% HF	P=200 mtr st/dr		6200 mtr
di 30	Gert	4(of 5) x (600/100/100/ 300/100)	4(of 5) x (duur/w/dr/85%/w)	incl.		5000/1000
wo 31	René	piramideloop 200 - 400 - 600 - 800 - 600 - 400 - 200		100w/100dr		4400
wo 31	Jeroen	15 x 300m		100w/100dr		7500

Trainingsschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2018

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
november						
do 01	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	600 m 75 % en 600 m 85%	200 W		
za 03	Jan	Purmerbos				
za 03	Nel	Purmerbos				
di 06	Jan	6x300+400 mrt	Alles in dezelfde tijd	P= 100 mtr stapvoets	P=200 mtr st/dr	6000 mtr
di 06	Gert	9 x 400 mtr	400/100/100 > 80%/w/dr	incl.		4400/800
wo 07	René	1 x 400 - 3 x 1000 - 1x 400		100w/100dr		3600
wo 07	Jeroen	6 x 800m + 4 x 200m	800m 85% HF, 200m 90% HF	100w/100dr		8400
do 08	Egbert&Gerard	7 x 800 m	loop op je maximale 800 m tempo	100W - 100D		
za 10	Jan	8x300 mrt Linksom 100 mtr rechtsom	Per 2 tallen			3200 mrt
di 13	Jan	12x300 mtr	tempo 85% Hf	P=100 mtr stapvoets		4800 mtr
di 13	Gert	Pyramideloop	800-600-400-200-400-600-800	100w/100dr		
wo 14	René	8 x 400		100w/100dr		4600
wo 14	Jeroen	10 x 400m + 6 x 100m	400m 90% HF, 100m 95% HF	100w/100dr		6600
do 15	Egbert&Gerard	4 x 1600 m	neem je tijd bij eerste 1600 m op en loop de rest in dezelfde tijd	100W - 100D		
za 17	Jan	8x400 mtr+ 3x200 mtr	tempo 85% HF en 90% HF	P=200 mtr st/dr		5800 mtr
di 20	Jan	10x600 mtr	tempo 85% Hf	P=200 mtr st/dr		7600 mtr
di 20	Gert	12 x 200/100/100	70%/90%/w	incl.		3600/1100
wo 21	René	3x 1200 m in drietallen	Loop achter elkaar elke ronde wisselen van koploper	100w/100dr		4000
wo 21	Jeroen	piramideloop	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200 m	200/200		8000
do 22	Egbert&Gerard	30 min duo loop 400 m	gelijkwaardige partner loop elke 400 m in maximaal tempo.	Looptijd partner		
za 24	Jan	6x800 mtr per 4 tallen	Tempo 80% HF, Per 200 mrt loopt 1 persoon op kop	P= 200 st/dr		6000 mrt
di 27	Jan	6x1000 mtr pyramideloop	75-80-85-80-75% HF per 200 mtr versnellen en terug	P=200 mtr st/dr		7000 mtr
di 27	Gert	dribbelloop 10 x 300/100	10 x dribbel/85%	geen (doorlopend)		4000
wo 28	René	6 x 400 + 200	400 op 75% 200 op 85 %	100w/100dr		4600
wo 28	Jeroen	2x 1000-800-600-400m	85% HF	100w/100dr	200	7200
do 29	Egbert&Gerard	5 km prestatie	snelle 5 km			

Trainingsschema NEA-Volharding



4e kwartaal 2018

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
december						
za 01	Jan	Purmerbos				
za 01	Nel	Purmerbos				
di 04	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 04	Jan	7x700 mtr + 2x200 mtr	tempo 85% en 90% HF	P= 200 mtr st/dr	P=300 mtr st/dr	
wo 05	René	800-700-600-500-400-300-200	beginnend op duurloop tempo en elke afstand versnellen	100w		4100
wo 05	Jeroen	200-400-600-800-1000-1200-1600	85% HF	100w/100dr		7200
do 06	Egbert&Gerard	10 x 400 m	Bij eerste 400 m, tel het aantal passen op het laatste rechte stuk (vanaf pylon). Bij tweede keer 10 passen minder, derde keer weer aantal zoals in eerste 400m etc.	100W - 100D		
za 08	Jan	9x400 mtr	tempo 85% Hf	P=200 mtr st/dr		5400 mtr
di 11	Jan	12 x400 mtr	tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		7200 mtr
di 11	Gert	climaxloop 300 m	300/310/320/330/340/350/360 m steeds in dezelfde tijd	w tot de start		25 min
wo 12	René	6 x 800		100w/100dr		5400
wo 12	Jeroen	4x400 mtr en 4x600 mtr	85% HF			
do 13	Egbert&Gerard	Tweetallen kop over kop (totaal 30 min)	loop met gelijkwaardige tegenstander per 400 m wisselen van kop. Koploper geeft het tempo aan (eigen keuze).	Geen		
za 15	Jan	Trimbaan	Vanaf Nea lopend			
di 18	Jan	4x 600+400+200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr st/dr		6800 mtr
di 18	Gert	3 x 300/300/300/100 mtr	75%/80%/85%/90%	100 wandel / 100 dribbel		3000/300
wo 19	René	7 x 500	80%	100 rustig wandelen		4100
wo 19	Jeroen	5 km prestatie				
do 20	Egbert&Gerard	5 x 800 m	Op 80 % en bij elke 800 m laatste 100 m steigerung	100W - 100D		
za 22	Jan	7x600 mtr	85% HF	P=200 mtr st/dr		5400 mtr
di 25	Jan	Eerste Kerstdag GEEN TRAINING				
di 25	Gert	Eerste Kerstdag GEEN TRAINING				
wo 26	René	Tweede Kerstdag GEEN TRAINING				
wo 26	Jeroen	Tweede Kerstdag GEEN TRAINING				
do 27	Egbert&Gerard	Uitbuiken	Groep kiest programma			
za 29	Jan	10x300 mtr	tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		4000 mtr