

Schema groep 1

Road Runners
Etten - Leur



Doel: 5 km van Oers Marathon

Datum	Lokatie	Training	Omvang	Pauze	Info
di, 24-9-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	4x (200-100-200-100-200-100), DI3,Wandel		P = 100 mtr	interval
we, 28-9-2019	eigen keuze	5x 5 min, DI2		P = 1 min	interval
di, 1-10-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	8x 400 mtr, DI2		P= 100 mtr	interval
we, 5-10-2019	eigen keuze	3x 8 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 8-10-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	1x 800, 4x 400, 3x 200 mtr. DI2, DI3, DI+		P = 200,100, 100 mtr	interval
we, 12-10-2019	eigen keuze	3x 12 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 15-10-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	3x 800 + 3x 200 mtr, DI2, DI3		P = 200, 100 mtr	interval
we, 19-10-2019	eigen keuze	2x 16 min, DI2		P = 3 min	interval
di, 22-10-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	3x 1000 + 3x 200 mtr, DI2, DI3		P = 200, 100 mtr	interval
zo, 27-10-2019	Markt	5 km v Oers Marathon		nvt	wedstrijd
di, 29-10-2019	Rondje Hooghuis	2-1-2-1 min etc DI2-Wandel		P = 1 min	interval
we, 2-11-2019	eigen keuze	10x 2 min, DI2		P = 1 min	interval
di, 5-11-2019	Tunnel Hoge Neer	Tunneltraining		div	interval
we, 9-11-2019	eigen keuze	6x 3 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 12-11-2019	Rondje Hoge Neer	4-1-4-1 min etc DI2-Wandel	2x rond de wijk	P = 1 min	interval
zo, 17-11-2019	Pagnevaart	Boscross			
di, 19-11-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	1x 800 + 4x 400 +3x 200 mtr, DI2, DI3, DI+		P = 200, 100, 100 mtr	interval
we,23-11-2019	eigen keuze	6x 4 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 26-11-2019	Rondje vijver	4x 1000 mtr, DI2		P = 200 mtr	interval
we, 30-11-2019	eigen keuze	5x 5 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 3-12-2019	Bredaseweg/Lage Vaartkant	6x (200-100) DI+, wandel. 2 series		P = 200 mtr	interval
zo, 8-12-2019	Pagnevaart	Boscross	aanvang 10.00 uur		
di, 10-12-2019	Bredaseweg	4x (200-100-200-100-200-100), DI3, DI1		P = 100 mtr	interval

we, 14-12-2019	eigen keuze	3x 10 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 17-12-2019	Rondje Hoge Neer	100-200-400-800-400-200-100 mtr, DI3,DI2		P = 100 mtr, 200 mtr	pyramideloop
we, 21-12-2019	eigen keuze	3x 12 min, DI2		P = 2 min	interval
di, 24-12-2019		Kestavond			
we, 28-12-2019	eigen keuze	1x 20 min, DI2			duurloop
di, 31-12-2019	Pagnevaart	Oliebollen cross			

