

Schema groep 2					
	<b>periode:</b>	september, oktober 2020			
	<b>doel:</b>	5 of 10 km op gewenst niveau			
<b>dag</b>	<b>datum</b>	<b>Lokatie</b>	<b>Training</b>	<b>Info</b>	
dinsdag	01-09-20		lantaarnpalen/interval/fartlek	1e baravond!	
donderdag		5 km	2x 10' T2, 1x 5' T3		
		10 km	2x 15' T2, 1x 5' T3		
weekend		5 km	2x 15' T2		
		10 km	2x 20' T2		
dinsdag	08-09-20		Trivium	4x 800 m, 200 m rust (w/dr)	
donderdag		5 km	2x 10' T2, 1x 5' T3	p = 2'	
		10 km	2x 15' T2, 1x 5' T3	p = 2'	
weekend		5 km	2x 15' T2		
		10 km	2x 20' T2		
dinsdag	15-09-20		va Trivium	10x 2' p= 1'	p = 1' (langer indien echt nodig)
donderdag		5 km	7x 3' T2	p=1'	
		10 km	6x 4' T2	p=1'	
weekend		5 km	3x 12' T1	p=2'	
		10 km	3x 15' T1	p=2'	
dinsdag	22-09-20		va Trivium	Mona of andere spelvorm	
donderdag		5 km	1x 10' T1, 2x 12' T2 > laatste ' versnellen	p = 2'	
		10 km	1x 15' T1, 2x 15' T2 > laatste ' versnellen	p = 2'	
weekend		5 km	35' > elke 8e minuut 1' versnellen		
		10 km	50' > elke 10e minuut 1' versnellen		
dinsdag	29-09-20		piramide: 400-600-800-600-400	of piramide in minuten	
donderdag		5 km	1x 5' T1, 1x 10' T2, 2x 5' T1	p=2'	
		10 km	1x 10' T1, 1x 12' T2, 2x 10' T2	p=2'	
weekend		5 km	duurloop 25' comfortabel		
		10 km	duurloop 40' comfortabel		
dinsdag	06-10-20		4x 1000 m + versnellingen	doel: bij elkaar blijven ;-)	
donderdag		5 km	2x 10' T2, 1x 5' T3	p = 2'	
		10 km	2x 15' T2, 1x 5' T3	p = 2'	
weekend		5 km	2x 15' T2	p = 2'	
		10 km	2x 20' T2	p = 2'	
dinsdag	13-10-20		va Trivium	heuvel/viaduct	
donderdag		5 km	5x 5' T2	p=1'	
		10 km	5x 8' T2	p=1'	
weekend		5 km	2x 12' T1, 1x 12' T2	p=1'	
		10 km	2x 15' T1, 1x 15' T2	p=1'	
dinsdag	20-10-20		skatebaan eo	3x 600 2x 800 div tempo's	
donderdag		5 km	20' T2		
		10 km	20' T2		
weekend		5 km	3x 8'	p=1'	
		10 km	3x 12'	p=1'	
dinsdag	27-10-20		wijk Hooghuis	3x 4' 2x 6' T2	p=2'
donderdag		5 km	30' DL1 na 10' 2x 30" versnellen		
		10 km	30' DL1 na 10' 2x 30" versnellen		
weekend		5 km	3x 12' (eigen comf tempo)	p=2'	
		10 km	3x 15' (eigen comf tempo)	p=2'	