

## Trainingen mei tm juni 2020

Datum	Trainer	Groep	Training	Trainingsinhoud
11-05-20			HL	Inlopen - RS - enkele lichte versnellingen - uitlopen
13-05-20			Fartlek	Tempowisselingen door trainers te bepalen
14-05-20			DL	Duurloop rustig tempo
18-05-20			DL + LS	Kern: 2x 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
20-05-20			IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 m) op max. 90% / 1.30' DP (100%= snelste 10 km)
<b>21-05-20</b>				<b>Geen training ivm Hemelvaartsdag</b>
25-05-20			IT	Rustig inlopen, actief rekken en strekken, kern 10 x 1 minuut versnellen en 1 minuut herstellen
27-05-20			DL + LS	Kern: 3x 5' licht versnellen + LS : loopsprongen
28-05-20			DL	Duurloop rustig tempo
<b>01-06-20</b>				<b>Geen training ivm Pinksteren</b>
03-06-20			IT	Rustig inlopen, rekken en strekken, 6 x 400 meter steigerung
04-06-20			DL	Duurloop rustig tempo
08-06-20			IT	Duurlooptempo in/uitlopen met kern: 3x 800 m op 95% (100%= snelste 1000m) / 6' dribbelpauze
10-06-20			HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
11-06-20			DL	Duurloop rustig tempo
15-06-20			DL + LS	Rustig inlopen, rek en strekken, duurloop onderbroken met diverse loopvormen (bijvoorbeeld huppelen, op tenen lopen, hakkenbillen door aanwezig te verzinnen)
17-06-20			IT	Rustig inlopen, actief rekken en strekken, Piramide: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 minuut versnellen met steeds 1 minuut rust
18-06-20			DL	Duurloop rustig tempo
22-06-20			IT	Kern: 8x 2' op 90% / 2' DP
24-06-20			DL + LS	Kern: 4x 4' licht versnellen + LS : hielaanslag
25-06-20			DL	Duurloop rustig tempo
29-06-20			DL	Duurloop op verschillende ondergronden
01-07-20			IT	Rustig inlopen, actief rekken en strekken, kern 12 x 1 minuut versnellen en 1 minuut herstellen
02-07-20			DL	Duurloop rustig tempo

**HL** = Herstelloop, gemiddeld tempo onder 70% (basis 10 km-tijd), versnellingen in 70-75%

**IT** = Intervaltraining

**DL** = Duurloop, gemiddeld tempo 70-75% (basis 10 km-tijd), met evt. versnellingen

**LL** = Loslopen, zie DL, echter niet langer dan 50 min. en is voorafgaand aan wedstrijd over gering aantal kilometers en wordt op zeer ontspannen wijze uitgevoerd

**LS** = Loopscholing LS: hakken/billen = nadruk leggen op hakken/billen in de training met korte pas/ lange pas/ handen op de billen en handen met de hak raken, etc.

**Voorbeelden loopscholing** [https://www.youtube.com/watch?v=18\\_vWsgsojE](https://www.youtube.com/watch?v=18_vWsgsojE)

**RS** = Rek/Strekoefeningen

**DP** = Dribbelpauze cq. Hergroeperen

**Steigerung** = Tempo wordt geleidelijk opgevoerd van 10 naar 100%

**CT** = Coopertest

' = minuut bijv. 3' 90% / DP 1' = 3 minuten versnellen in tempo 90% en 1 minuut dribbelpauze

**Actief rekken voorbeelden** <https://www.youtube.com/watch?v=0R8nawyl-9c>