

Loopgroep 4

Trainingsoverzicht 2018 Q4

WANNEER	WAAR	WIE	WAT
dinsdag 4 september 2018	Dronten	Henk	5 x 5 DL1 pauze 2 min wandel
donderdag 6 september 2018	baan	Henk	4 keer: 600 m iedere 200m iets sneller p=200
zaterdag 8 september 2018	Dronten	Simon	10-15-15-10
dinsdag 11 september 2018	baan	Henk	100-200-300-400 t=steeds iets rustiger p=100 30 min
donderdag 13 september 2018	Dronten	Karin	10DL1 - 5DL2 - 2DL3 - 5DL1 - 3DL2 - 5DL1
zaterdag 15 september 2018	Dronten	Antoinette	15-20-15
dinsdag 18 september 2018	Dronten	Antoinette	1-3-5-7-5-3-1 DL1
donderdag 20 september 2018	baan	Ingrid	5 x 400m ledere 100m versnellen p=200 totaal 35 min
zaterdag 22 september 2018	Dronten	Johan	10-15-25
dinsdag 25 september 2018	baan	Karin	<b>3 km dames en 5 km heren op de baan</b>
donderdag 27 september 2018	Dronten	Ingrid	3 x (2DL1 - 2DL2 - 3DL1 - 3DL2-)
zaterdag 29 september 2018	Dronten	Johan	15-15-25
dinsdag 2 oktober 2018	Dronten	Ingrid	5DL1 - 3DL2 - 6DL1 - 1DL3 - 4DL2 - 2DL3 p=2min
donderdag 4 oktober 2018	baan	Henk	200-400-200-600-200-800-200-400 200=DL2 andere=DL1 p=100
zaterdag 6 oktober 2018	Dronten		<b>geen training</b>
zondag 7 oktober 2018	Dronten		<b>Memorial Saskia 7 Run</b>
dinsdag 9 oktober 2018	baan	Karin	6 x 600 DL1 p=100 max 35 min
donderdag 11 oktober 2018	Dronten	Henk	10DL1 - 3x(1DL3-1wandel) - 10DL1 - 5DL2 -5DL1
zaterdag 13 oktober 2018	Dronten	Helene	15-30-10
dinsdag 16 oktober 2018	Dronten	Henk	fartlek
donderdag 18 oktober 2018	baan	Ingrid	500-600-700-800-700-600-500 DL1-2 p=100 max 35 min
zaterdag 20 oktober 2018	Dronten	Henk	30-15-10
dinsdag 23 oktober 2018	baan	Johan	4x (100DL3-200DL2-300DL1) p=100 max 35 min
donderdag 25 oktober 2018	Dronten	Ingrid	8 x 2DL2 pauze =2 min wandel
zaterdag 27 oktober 2018	Dronten		<b>geen training</b>
zondag 28 oktober 2018	Dronten		<b>Testloop Leisure World Kerstloop</b>
dinsdag 30 oktober 2018	Dronten	Karin	9 x (3DL1 - 1 wandel)
donderdag 1 november 2018	baan	Henk	10x (200DL3-100DL1-100wandel) max 35 min
zaterdag 3 november 2018	Dronten	Marja	35-15-10
dinsdag 6 november 2018	baan	Henk	4 x 800DL1 p=100 max 35 min
donderdag 8 november 2018	Dronten	Henk	5DL1 - 5DL2 - 5DL3 - 5 DL2
zaterdag 10 november 2018	Dronten	Johan	10-15-35
dinsdag 13 november 2018	Dronten	Johan	10 x (1DL1 - 1DL3 - 1 wandel)
donderdag 15 november 2018	baan	Ingrid	5 x(400DL1-200DL3) geen pauze Seriepauze=100 max 35 min
zaterdag 17 november 2018	Dronten	Marja	10-40-10
dinsdag 20 november 2018	baan	Karin	7-8 x 400 DL2 p=100 wandel max 35 min
donderdag 22 november 2018	Dronten	Henk	1-2-3-4-3-2-1 tempo=DL2 pauze=2min
zaterdag 24 november 2018	Dronten	Henk	4 km: 6 x 5 p=1
zondag 25 november 2018	Dronten		<b>Testloop Leisure World Kerstloop</b>
dinsdag 27 november 2018	Dronten	Henk	4 keer: 1-1,5-2 p=1 Sp=1,5 DL2
donderdag 29 november 2018	baan	Henk	3 of 4x 600 meter (laatste ...M versnellen) 200m wandelen
zaterdag 1 december 2018	Dronten	Helene	4 km: 5 x 6 p=1
dinsdag 4 december 2018	baan	Antoinette	100-200-300-400-300-200-100 p = 100 DL2 2 keer of 35 minuten
donderdag 6 december 2018	Dronten	Johan	8 DL1 - 6x2 DL2 p=1 - 8 DL1
zaterdag 8 december 2018	Dronten	Simon	4 km: 7-8-7-8 p=1
dinsdag 11 december 2018	Dronten	Henk	spakenloop
donderdag 13 december 2018	baan	Ingrid	8x300 (200DL1 + 100DL2) p=100 of 35min.
zaterdag 15 december 2018	Dronten		<b>geen training</b>
zondag 16 december 2018	Dronten		<b>30e Leisure World Kerstloop</b>
dinsdag 18 december 2018	baan	Henk	uitlopen
donderdag 20 december 2018	Dronten	Ingrid	7 x 3 minuten, rust 2 min
zaterdag 22 december 2018	Dronten		4,5 km: 8-12-10 p=2
dinsdag 25 december 2018	Dronten		<b>geen training</b>
donderdag 27 december 2018	baan		<b>geen training</b>
zaterdag 29 december 2018	Dronten		5 km: 15-10-10 p=2
dinsdag 1 januari 2019	baan		<b>geen training</b>