

TRAININGSSCHEMA

LANDLOPERS

WEEK 37 t/m 46 2010

Aad van Oosten
oos@kabelfoon.nl
 015-3695532

<p>14 september 2010 Interval lang 4x 2 km DP = 5 min. 32 / 34 / 36 sec./ 100 m.</p>	<p>16 september 2010 Wisseltempo 10x 1 min. dribbelen 2 min. duurlooptempo 3 min. pittig / snel</p>	<p>19 september 2010 Duurloop 1 12 km</p>
<p>21 september 2010 Interval 3x 300 m daarna 5x 30 sec. 3x 200 m daarna 5x 30 sec. 3x 100 m daarna 5x 30 sec. Snel te lopen DP = 100 m / 1 min.</p>	<p>23 september 2010 Interval lang 3x 3 km DP= 5 min. 32 / 34 / 36 sec./ 100 m.</p>	<p>26 september 2010 Duurloop 1 18 km</p>
<p>28 september 2010 Interval kort 12x 400 m DP = 100 m 27 / 29 / 31 sec./ 100 m.</p>	<p>30 september 2010 Minutenloop 5x 4 min. DP = 2 min 5x 2 min. DP = 1 min. 2x 1 min. DP = 30 sec. Eigen tempo</p>	<p>3 oktober Duurloop 1 14 km</p>
<p>5 oktober 2010 Interval kort 16x 200 m DP = 200 m 24 / 26 / 28 sec./ 100m</p>	<p>7 oktober 2010 Piramideloop 2-4-6-8-6-4-2 min. DP = 2 min. 28 / 30 / 32 sec./ 100 m.</p>	<p>10 oktober Duurloop 1 of 21 km Hoge Veluweloop</p>
<p>12 oktober 2010 Interval lang 2x 5 km DP = 6 min. Eigen tempo</p>	<p>14 oktober 2010 Wisseltempo 10 km met na 2 km om de km een versnelling van 500 m 6:10 min./ km of langzamer</p>	<p>17 oktober Duurloop 1 12 km</p>
<p>19 oktober 2010 Wisseltempo 10x 1 min. dribbelen 2 min. duurlooptempo 3 min. pittig / snel</p>	<p>21 oktober 2010 Duurloop 7 km DL 2 Praten is in dit tempo moeilijk loop ook niet te hard</p>	<p>24 oktober Duurloop 1 16 km</p>
<p>26 oktober 2010 Interval lang 5x 1 km DP = 400 m Marathonlopers - Marathon tempo Rest eigen tempo</p>	<p>28 oktober 2010 Wisseltempo 8 km Eerst 2 km DL 1, dan 2 km DL 2 enz.</p>	<p>31 oktober Duurloop 1 10 km</p>
<p>2 november 2010 Interval kort 15x 200 m DP = 200 m 2x 400 m DP = 300 m 26 / 28 / 30 sec./ 100m</p>	<p>4 november 2010 Interval lang 4x 1 km DP = 500 m Eigen tempo</p>	<p>7 november 2010 Duurloop 1 12 km New York Marathon</p>
<p>9 november 2010 Marathon lopers 30 min. wandelen Minutenpiramide 2-4-6-8-6-4-2 min. DP = halve tijd Eigen tempo</p>	<p>11 november 2010 Marathon lopers 30 min. dribbelen Minutenloop 4x 3 min. DP = 2 min. 4x 2 min. DP = 1 min. 4x 3 min. DP = 2 min. Eigen tempo</p>	<p>14 november 2010 Duurloop 1 10 km</p>
<p>16 november 2010 Interval steeds 1 sec. sneller 1x 800 m DP = 400 m 2x 600 m DP = 300 m 3x 400 m DP = 200 m 4x 200 m DP = 100 m 30 / 33 / 36 sec./100 m</p>	<p>18 november 2010 Halve piramide 2x 200 - 400 - 600 - 800 m Dp = 200 m SDP = 400 m steeds 1 sec. langzamer 26 / 28 / 30 sec./ 100 m.</p>	<p>21 november 2010 Duurloop 1 12 km</p>