

Ronald Nijland



## Loopgroepen Heerde

4<sup>e</sup> Kwartaal 2017, september-oktober 2017

	Trainingsprogramma / Wedstrijden	Trainingszone/tabel
<b>September 2017</b>		
Ma/Di 4-5/9	2x400-600-1000(tijd)-600-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 6-7/9	2 maal (300-500-700m). P=200m.	groen
Do 7/9	<b>VeesserRun te Veessen, 5km en 10km.</b>	wedstrijd
Zo 10/9	Duurloop met tempowisselingen 60 min.	groen
Ma/Di 11-12/9	5 maal(3x300m), Per serie opbouwend lopen. P.100m.	groen>>rood
Di 12/9	<b>27<sup>e</sup> Salverdaloop in Berkum.</b>	wedstrijd
Wo/Do 13-14/9	8 á 10 x 400m koppelloop.	groen
Zo 17/9	Duurloop met tempowisselingen 60 min.	groen
Ma/Di 18-19/9	2x200m-5x600m-5x200m. P=200m.	groen>> rood
Wo/Do 20-21/9	Piramideloop 2-4-6-6-4-2 min. P=1 minuut wandel.	groen/rood
Zo 24/9	Tempohardheidstraining.	groen>>rood
Ma/ 25/9	12 x 400m+2x200m. P=200m.	groen
Di 26/9	<b>Loopavond 1000m en 5000m.</b>	wedstrijd
Wo/Do 27-28/9	12x300m op tempo. P=100m.	groen/rood
Vr/Za 29-30/9	<b>Clubkampioenschappen Baan- en Wegatletiek Heerde.</b>	wedstrijd
<b>Oktober 2017</b>		
Zo 1/10	Duurloop met tempowisselingen, 60 minuten.	groen>>rood
Ma/Di 2-3/10	2x400m-600m-1000m(tijd)-600m-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 4-5/10	400-405-410-413-416-419-421-423-425m. P=200m.	groen/rood
Za 7/10	<b>4<sup>e</sup> Onderdijks Run te Kampen</b>	wedstrijd
Zo 8/10	Duurloop met tempowisselingen 70 min.	groen/rood
Ma/Di 10-11/10	1000-2000-1000-2000m+ 2x200m. P=200m	groen
Wo/Do 12-13/10	2 maal (200-400-600-800m). P=200m.	groen
Zo 16-10	Tempohardheidstraining.	groen>>rood
Ma/Di 17-18/10	6 maal 1000m + 2 maal 400m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 19-20/10	7 maal 600m. P=200m.	groen/rood
Zo 23/10	Fartlekprogramma.	groen>>rood
Ma/Di 24-25/10	Estafetteloop 200m, met 3-tallen gedurende 30 minuten.	groen/rood
Wo/Do 26-27/10	Piramideloop 2-4-6-6-4-2 minuten. P=1 min. wandel.	groen
Za 29/10	<b>Dalli-Run te Heerde, diverse afstanden.</b>	wedstrijd
Zo 30/10	Hersteltraining.	groen