

Ronald Nijland

AV de Gemzen

**Kerngroep Wegatletiek,
LA-Loopgroepen Heerde-Wezep-Hattem-Elburg
1^e Kwartaal 2018, Januari-Februari-Maart 2018**

NOOT:	De MarathonClinic start op 9 januari 2018 met als doel het lopen van een voorjaarsmarathon. De trainingen op zondag staan vermeld als MC training.	
Januari 2018	Trainingsprogramma / Wedstrijden	Trainingszone/tabel
Di 2/1	5x800+4x200m. P=200m.	groen
Wo 3/1	Nieuwjaarsreceptie AV de Gemzen.	groen
Wo/Do 3-4/1	3x (200-400-600m). P=200m.	groen
Za 6/1	Nieuwjaarsloop Nunspeet/VIOS Midwinter Vaassen	wedstrijd
Zo 7/1	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 8-9/1	2x600m+2x800m+2x600m+2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 10-11/1	3x (600-400m). P=200m.	groen>>rood
Za 13/1	3^e Cross GO Crosscompetitie te Kampen, (Open GO Kampioenschap Cross)	wedstrijd
Zo 14/1	Duurtraining	MC training
Ma/Di 15-16/1	Piramideloop in tijd 2-3-4-5-4-3-2min.P=1' +2x200m.	groen
Wo/Do 17-18/1	7 maal 500m. P=200m. Laatste 100m versnellen.	groen>>rood
Za 20/1	AtlantisData Zwolse Bos Loop, Heerde.	wedstrijd
Zo 21/1	Hersteduurloopje	MC training
Ma/Di 22-23/1	2x (200-400-600-800m) + 4x200m. P=200m.	groen
Wo/Do 24-25/1	6x 600m. P=200m.	groen
Zo 28/1	Duurloop	MC training
Ma/Di 29-30/1	6 x 800m.P=200m.	groen
Februari 2018		
Wo/Do 31-1/2	10 á 12x300m, tempo lopen. P=100m.	groen
Zo 4/2	Midwinter Marathon Apeldoorn, diverse afstanden.	wedstrijd
Ma/Di 5-6/2	4x400m-2x800m-4x400m-2x200m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 7-8/2	12 x 300m. P=100 wandel.	groen
Za 10/2	4^e cross GO-Crosscompetitie te Kraggenburg	wedstrijd
Zo 11/2	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 12-13/2	5x200m-1000m-5x200m-1000m-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 14-15/2	8 maal 400m. P=200m.	groen
Zo 18/2	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 19-20/2	200m gedurende 40 minuten in estefettevorm.	groen>>rood
Wo/Do 21-22/2	4 maal (3x300m). Elke serie opbouwend lopen.	groen>>rood
Zo 25/2	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 26-27/2	6x800m + 2x200m. P=200m.	groen>>rood

Maart 2018		
Wo/Do 28-1/3	8 á 10 maal 400m, koppelloop.	groen/rood
Zo 4/3	Achtkastelenloop te Vorden, 30km.	wedstrijd
Ma/Di 5-6/3	3x600m-2x800m-3x600m-2x200m. P=200m.	groen
Wo/Do 7-8/3	Piramideloop 3x(200-400-600). P=200m.	groen/rood
Za 10/3	1 Halve Marathon Harderwijk, diverse afstanden. 2 Ren voor hun leven cross te Heerde	wedstrijd
Zo 11/3	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 12-13/3	3 maal (800-400-200m). P=200m.	groen/rood
Wo/Do 14-15/3	7 maal 500m, laatste 100m versnellen.	groen
Za 17/3	Euroma Kruidenloop te Wapenveld.	Wedstrijd
Zo 18/3	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 19-20/3	Piramideloop 3x (300-500-700m)+ 3x300m. P=200m.	groen
Wo/Do 21-22/3	Piramideloop 2-3-4-4-3-2min. P=1 min. wandel.	groen/rood
Zo 25/3	Duurtraining.	MC training
Ma/Di 26-27/3	4x200m-2x800m-4x200m-2x800m-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 28-29/3	3x (300-500-700m). P=200m.	groen