

Ronald Nijland

AV de Gemzen

**Kerngroep Wegatletiek,  
LA-Loopgroepen Heerde-Wezep-Hattem-Elburg  
1<sup>e</sup> Kwartaal 2019, Januari-Februari-Maart 2019**

<b>NOOT:</b>	<b>De Beginnersgroep start op 10 januari 2019 met als doel het lopen van een 5 km achter elkaar.</b>	
<b>Januari 2019</b>	<b>Trainingsprogramma / Wedstrijden</b>	<b>Trainingszone/tabel</b>
Ma 7/1	4x800m+4x200m. P=200m	groen
Di 8/1	<b>Nieuwjaars Spektakel, 70 jaar AV de Gemzen.</b>	
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 12/1	<b>3<sup>e</sup> Cross GO Crosscompetitie te Epe, (Open GO Kampioenschap Cross)</b>	wedstrijd
Zo 13/1	Duurtraining/ herstelloop.	training
Ma/Di 14-15/1	Piramidelooptijd 2-3-4-5-4-3-2min.P=1' +2x200m.	groen
Wo/Do 16-17/1	7 maal 500m. P=200m. Laatste 100m versnellen.	groen>>rood
Za 19/1	<b>AtlantisData Zwolse Bos Loop, Heerde.</b>	wedstrijd
Zo 20/1	Duurtraining/ herstelloop.	training
Ma/Di 21-22/1	2x (200-400-600-800m) + 4x200m. P=200m.	groen
Wo/Do 23-24/1	6x 600m. P=200m.	groen
Zo 27/1	Duurloop 90 minuten.	training
Ma/Di 28-29/1	6 x 800m.P=200m.	groen
Wo/Do 30/31	10 á 12x300m, tempo lopen. P=100m.	groen
<b>Februari 2019</b>		
Zo 3/2	<b>Midwinter Marathon Apeldoorn, diverse afstanden.</b>	wedstrijd
Ma/Di 4-5/2	4x400m-2x800m-4x400m-2x200m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 6-7/2	12 x 300m. P=100 wandel.	groen
Zo 10/2	Duurtraining.	training
Ma/Di 11-12/2	5x200m-1000m-5x200m-1000m-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 13-14/2	8 maal 400m. P=200m.	groen
Za 16/2	<b>4<sup>e</sup> cross GO-Crosscompetitie te Heerde (Molecaten)</b>	
Zo 17/2	Duurtraining.	training
Ma/Di 18-19/2	200m gedurende 40 minuten in estefettevorm.	groen>>rood
Wo/Do 20-21/2	4 maal (3x300m). Elke serie opbouwend lopen.	groen>>rood
Zo 24/2	Duurtraining.	training
Ma/Di 25-26/2	6x800m + 2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 27-28/2	8 á 10 maal 400m, koppelloop	groen/rood
<b>Maart 2019</b>		
Zo 3/3	<b>Achtkastelenloop te Vorden, 30km</b>	wedstrijd
Ma/Di 4-5/3	3x600m-2x800m-3x600m-2x200m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 6-7/3	Piramidelooptijd 3x(200-400-600). P=200m.	groen/rood
Za 9/3	<b>1 Halve Marathon Harderwijk, diverse afstanden.</b>	wedstrijd

Zo 10/3	Duurtraining.	training
Ma/Di 11-12/3	3 maal (800-400-200m). P=200m.	groen/rood
Wo/Do 13-14/3	7 maal 500m, laatste 100m versnellen.	groen
Za 16/3	<b>LeadaxRun te Wapenveld, diverse afstanden</b>	wedstrijd
Zo 17/3	Duurtraining.	training
Ma/Di 18-19/3	Piramideloop 3x (300-500-700m)+ 3x300m. P=200m.	groen
Wo/Do 20-21/3	Piramideloop 2-3-4-4-3-2min. P=1 min. wandel.	groen/rood
Zo 24/3	Duurtraining.	training
Ma/Di 25-26/3	4x200m-2x800m-4x200m-2x800m-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 27-28/3	3x (300-500-700m). P=200m.	groen