

Gemzen-Loopgroepen Heerde2^e Kwartaal 2018, April-Mei-Juni 2018

	Trainingsprogramma / Wedstrijden	Trainingszone/tabel
April 2018		
Di 3/4	400-405-410-413-416-419-421-424-428-430m lopen in dezelfde tijd. P=200m wandel.	groen>>rood
Wo/Do 4-5/4	2-4-2-4-2-4-2-4 minuten tempo. P=1'wandel.	groen
Za 7/4	Halve Marathon van Nunspeet, (ook 5 en 10km).	wegwedstrijd
Ma/Di 9-10/4	5x200m+2x1000m+5x200m+400m. P=100m/200m.	groen>>rood
Wo/Do 11-12/4	4 x (3x300m), per serie opbouwend lopen.	groen>>rood
Za 14/4	Zuiderzeestraatweg Estafetterun	wegwedstrijd
Ma 16/4	5 x 600m + 3 x 300m. P=200m wandel/dribbel.	groen/rood
Di 17/4	Loopavond, 1000m en 3000m op de baan Heerde.	baanwedstrijd
Wo/Do 18-19/4	100-200-300-400-400-300-200-100m. P=100m.	groen/rood
Vr 20-4	Koningsloop te Heerde, diverse afstanden.	wegwedstrijd
Ma/Di 23-24/4	1200m+4x300m+1200m+2x300m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 25-26/4	15 maal 300m, vast tempo lopen.	groen/rood
Vr 27/4	Koningslopen te Elburg en Hattem en Zwolle.	wegwedstrijd
Mei 2018		
Ma/Di 30/4-1/5	3x(400-600-800-200m). P=200m wandel/dribbel.	groen/rood
Wo/Do 2-3/5	Fartlek, 6x500m climax.	groen>>rood
Ma 7/5	Minutenloop 4-2-4-2-4-2-4-2'. P=1''wandel.	groen>>rood
Di 8/5	Voorjaarsloop Cialfo te Epe, diverse afstanden.	wegwedstrijd
Wo 9/5	3x(700-500-300m).P=200m.	groen>>rood
Do 10/5	Hemelvaartdag	
Za 12/5	Trailrun Wapenveld	trailrun
Ma/Di 14-15/5	8 maal 600m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 16-17/5	200-400-600-800-600-400-200m. P=200m.	wedstrijd
Ma 21/5	2^e Pinksterdag	groen/rood
Di 22/5	Loopavond 1000m en 5000/3000m op de baan Heerde.	baanwedstrijd
Wo/Do 23-24/5	5x800m+5x200m. P=200m.	groen/rood
Ma/Di 28-29/5	3x1000m + 5x200m. P=200m wandel/dribbel.	groen>>rood
Wo/Do 30-31/5	Koppelloop, 10 maal 400m.	groen/rood
Juni 2018		
Ma/Di 4-5/6	5x600m+2x400m+2x200m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 6-7/6	Fartlekprogramma, bostraining met heuvels.	groen/rood
Za 9/6	Halve Marathon Hardlooffestival Zwolle.	wegwedstrijd
Ma/Di 11-12/6	Fartlek. Tempowisselingen op wisselende ondergrond.	groen
Wo/Do 13-14/6	12 maal 300m, snel tempo, vlak lopen.	groen>>rood
Ma/Di 18-19/6	5x200m +1000m + 5x200m + 1000m.	rood/gr./rood/gr.
Wo/Do 20-21/6	Koppelloop 10 x 400m. arbeid:rust=1:1.	
Ma 25/6	10x400m tempo lopen. P=200m.	groen>>rood
Di 26/6	1000m – 3000m op de baan Heerde.	baanwedstrijd
Wo/Do 27-28/6	4 x 800m met 2-tallen.	groen/rood

