

Loopgroepen AV de Gemzen

Juli-Augustus-September 2021

| | Trainingsprogramma / Wedstrijden | Trainingszone / tabel |
|-----------------------|--|------------------------------|
| | Houdt rekening met elkaar en voorkom besmettingen | |
| Juli 2021 | | |
| Wo/Do 30/6-1/7 | 2 series (5x300m opbouwend lopen). P=100m. | groen |
| Ma/Di 5-6/7 | Estafetteloop met 3-tallen, 200m gedurende 30 min. | groen |
| Wo/Do 7-8/7 | Piramide in tijd, 2-4-6-4-2min. tempo. P=1 minuut. | groen |
| Ma/Di 12-13/7 | 4 x (400-300-200-100m). steeds sneller. P=100m. | groen |
| Wo/Do 14-15/7 | 5 x 600m. P=200m. | groen |
| Ma/Di 19-20/7 | 5x200m+2x400m+5x200m+2x400m+2x200m. P=200m. | groen |
| Wo/Do 21-22/7 | 10 x 300m. P=100m. | groen |
| Ma/Di 26-27/7 | 6 x 600m + 2 x 200m. P=200m. | groen |
| Wo/Do 28-29/7 | 7 x 400m. P=200m. | groen |
| | | |
| Augustus 2021 | | |
| Ma/Di 2-3/8 | 2 x (200-400—600-400-200m). P=200m. | groen>rood |
| Wo/Do 4-5/8 | 6 x 500m. P=200m. | groen |
| Ma/Di 9-10/8 | 3 x (200-400-800m). P=200m. | groen |
| Wo/Do 11-12/8 | 4x200m + 800m + 4x200m + 800m. P=200m. | groen |
| Ma/Di 16-17/8 | 6x600m + 4x200m. P=200m. | groen>rood |
| Wo/Do 18-19/8 | 3x(100-200-300-400m). Tempo lopen. | groen>rood |
| Ma 23/8 | Piramide in tijd 2-4-6-4-2min. P=1 minuut. | groen>rood |
| Di 24/8 | Loopavond 1000m-3000m-5000m, AV de Gemzen. | baanwedstrijd |
| Wo/Do 25-26/8 | 2x(800-600-400-200m). P=200m. | groen>rood |
| Ma/Di 30-31/8 | 15x300m. P=100m. | groen>rood |
| | | |
| September 2021 | | |
| Wo/Do 1-2/9 | 8x400m. P=200m. | groen>>rood |
| Ma/Di 6-7/9 | 2x400-600-1000m-600-2x200m. P=200m. | groen>>rood |
| Wo/Do 8-9/9 | 2x400-3x600-400-2x200m. P=200m. | groen |
| Ma 13/9 | Koppelloop 12x400m. | groen>>rood |
| Di 14/9 | Loopavond 1000m-3000m-5000m, AV de Gemzen. | baanwedstrijd |
| Wo/Do 15-16/9 | 8 á 10 x 400m. Laatste 100m versnellen. | groen |
| Ma/Di 21-22/9 | 2x200m-5x600m-5x200m. P=200m. | groen>> rood |
| Wo/Do 23-24/9 | Piramideloop 2-4-6-6-4-2 min. P=1 minuut wandel. | groen/rood |
| Za 26/9 | Clubkampioenschap AV de Gemzen. | wedstrijd |
| Ma/Di 28-29/9 | 6X600m. P=200m. | groen |
| Wo 30/9 Do 1/10 | 12x300m op tempo. P=100m. | groen/rood |