

Ronald Nijland



Loopgroepen Heerde

4^e Kwartaal 2018, september-oktober 2018

| | Trainingsprogramma / Wedstrijden | Trainingszone/tabel |
|-----------------------|---|---------------------|
| September 2018 | | |
| Ma/Di 3-4/9 | 2x400-600-1000m(testloop)-600-2x200m. P=200m. | groen>>rood |
| Wo/Do 5-6/9 | 2 maal (300-500-700m). P=200m. | groen |
| Zo 9/9 | Duurloop met tempowisselingen 60 min. | groen |
| Ma/Di 10-11/9 | 12x400m intensief>>400m extensief om en om. P=200m. | groen>>rood |
| Di 11/9 | 28^e Salverdalooop in Berkum. | wedstrijd |
| Wo/Do 12-13/9 | 8 á 10 x 400m koppelloop. | groen |
| Zo 16/9 | Duurloop met tempowisselingen 60 min. | groen |
| Ma/Di 17-18/9 | 2x200m-5x600m-5x200m. P=200m. | groen>> rood |
| Wo 19/9 | Rabo Noord Veluwe Kidsrun te Heerde Rabo Record Wedstrijden te Heerde, diverse afstanden | wedstrijd |
| Do 20-/9 | Piramidelooop 2-4-6-6-4-2 min. P=1 minuut wandel. | groen/rood |
| Zo 23/9 | Tempohardheidstraining. | groen>>rood |
| Ma/Di 24-25/9 | 12 x 400m+2x200m. P=200m. | groen |
| Wo/Do 26-27/9 | 12x300m op tempo. P=100m. | groen/rood |
| Oktober 2018 | | |
| 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 6/10 | Clubkampioenschappen AV de Gemzen 5^e OnderdijksRun te Kampen Run-Bike-Run te 't Loo/Oldebroek | wedstrijd |
| Zo 7/10 | Duurloop met tempowisselingen 70 min. | groen/rood |
| Ma/Di 8-9/10 | 400-600-1000-2000-1000-600-400 + 2x200m.P=200m | groen |
| Wo/Do 10-11/10 | 2 maal (200-400-600-800m). P=200m. | groen |
| Zo 14-10 | Tempohardheidstraining. | groen>>rood |
| Ma/Di 15-16/10 | 6 maal 1000m + 2 maal 400m. P=200m. | groen/rood |
| Wo/Do 17-18/10 | 7 maal 600m. P=200m. | groen/rood |
| Zo 21/10 | Fartlekprogramma. | groen>>rood |
| Ma/Di 22-23/10 | Estafettelooop 200m, met 3-tallen gedurende 30 minuten. | groen/rood |
| Wo/Do 24-25/10 | Piramidelooop 2-4-6-6-4-2 minuten. P=1 min. wandel. | groen |
| Za 27/10 | Dalli-Run te Heerde, diverse afstanden. | wedstrijd |
| Zo 28/10 | Hersteltraining. | Groen |