

Ronald Nijland



Loopgroepen Heerde

4^e Kwartaal 2021, oktober-november-december 2021

	Trainingsprogramma / Wedstrijden	Trainingszone/tabel
Oktober 2021		
Zo 3/10	Duurloop met tempowisselingen, 60 minuten.	groen
Ma/Di 4-5/10	2x400m-600m-1000m-600m-2x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo/Do 6-7/10	400-405-410-413-416-419-421-423-425m. P=200m.	groen/rood
Zo 10/10	Duurloop met tempowisselingen 70 min.	groen/rood
Ma/Di 11-12/10	400-600-1000-2000-1000-600-400 + 2x200m. P=200m	groen
Wo/Do 13-14/10	2 maal (200-400-600-800m). P=200m.	groen
Zo 17/10	Tempohardheidstraining.	groen>>rood
Ma/Di 18-19/10	4 maal 1000m + 2 maal 400m. P=200m.	groen/rood
Wo/Do 20-21/10	7 maal 600m. P=200m.	groen/rood
Zo 24/10	Fartlekprogramma.	groen>>rood
Ma/Di 25-26/10	Estafetteloop 200m, met 3-tallen gedurende 30 minuten.	groen/rood
Wo/Do 27-28/10	Piramideloop 2-4-6-6-4-2 minuten. P=1 min. wandel.	groen
Za 30/10	Dalli-Run te Heerde, diverse afstanden.	wedstrijd
Zo 31/10	Hersteltraining.	groen
November 2021		
Ma/Di 1-2/11	4 maal (4x300m). P=100m.	groen>>rood
Wo/Do 3-4/11	3 maal (3x300m). P=100m.	groen
Za 6/11	Najaarsloop te Epe, diverse afstanden.	wedstrijd
Zo 7/11	Duurloop, hersteltraining.	groen
Ma/Di 8-9/11	8 maal 500m +3x200m. P=200m.	groen
Wo/Do 10-11	8 á 10 maal 400m. P=200m.	groen
Zaterdag 13/11	1^e Cross GO Crosscompetitie te Zwolle.	wedstrijd
Zondag 14/11	Duurloop vast tempo 70 min.	groen>>rood
Ma/Di 15-16/11	3 maal (800-600-400-200m). P=200m.	groen>>rood
Wo-Do 17-18/11	4 maal 800m +2x200m. P=200m.	groen
Zo 21/11	Heuveltraining, heuvel op en heuvel af lopen.	groen
Ma/Di 22-23/11	6x600m + 4x200m. P=200m.	groen>>rood
Wo-Do 24-25/11	3maal (600-400-200m). P=200m.	groen>>rood
Zo 28/11	Duurloop 4x10 minuten climax, achter elkaar door lopen.	groen>>rood
Ma/Di 29-30/11	2x600m+4x300m+2x600m+4x300m. P=200m/100m.	groen>>rood

December 2021		
Wo/Do 1-2/12	6 maal 600m. P=200m.	groen
Za 4/12	Plus Sintloop te Heerde, diverse afstanden.	wedstrijd
Zo 5/12	Duurloop, hersteltraining.	groen
Ma/Di 6-7/12	400-405-410-413-416-419-421-423-427-429-430m.	groen>>rood
Wo/Do 8-9/12	Piramideloop 2-4-6-6-4-2 minuten. P=1 minuut wandel.	groen>>rood
Za 11/12	2^e Cross GO-cross competitie te Harderwijk.	wedstrijd
Zo 12/12	Duurloop, hersteltraining.	groen
Ma/Di 13-14/12	3 maal (300-500-700m). P=200m.	groen
Wo/Do 15-16/12	10 maal 400m. P=200m.	groen
Zo 19/12	Duurloop 80 minuten vast tempo.	groen
Ma/Di 20-21/12	6x600m. P=200m.	groen
Wo/Do 22-23/12	3 maal (300-500-700m). P=200m.	groen
Za/Zo 25-26/12	Kerst.	
Ma 27/12	4 maal (100-200-300-400m). P=100m.	groen>>rood
Di 28/12	Verlichte Cross te Oldebroek/ Het Loo.	wedstrijd
Wo/Do 29-30/12	200m met 3-tallen in estafettevorm, 30 minuten.	groen>>rood
Vr 31/12	Oudejaarsdag.	