

Ronald Nijland

AV de Gemzen

**Loopgroepen Heerde**3<sup>e</sup> Kwartaal 2010, Juli-Augustus-September 2010

	<b>Trainingsprogramma / Wedstrijden</b>	<b>Trainingszone/tabel</b>
<b>Juli 2010</b>		
Di 6/7	12 x 300m, tempo lopen. P=200m	rood
Wo/Do 7-8/7	Ontmoetingsloop met 2-tallen, fartlek	groen>>rood
Di 13/7	6 x (300-200-100m) tempo	groen>>rood
Wo/Do 14-15/7	Piramidelooop 3 x (100-200-300-400m). P=100m	groen
Di 20/7	10 x 400m. P=200m	groen
Wo/Do 21-22/7	3 x (3x300m). opbouwend per serie. P=100m,SP=400m	groen
Di 27/7	6 x 600m. P=200m	groen
Wo/Do 28-29/7	200-400-600-800-600-400-200m. P=100m wandel	groen
<b>Augustus 2010</b>		
Di 3/8	200-300-400-500- <u>1000</u> -500-400-300-200m. P=100m	groen >>rood
Wo/Do 4-5/8	Tijdpiramide 3 x (1'-2'-3 minuten) tempo lopen. P=1'	groen
Di 10/8	3 x (400-600-800m). P=200m	groen
Wo/Do 11-12/8	8 x 400m koppelloop	groen
Za 14/8	RunnersWorld-loop Apeldoorn, 5 en 10km	
Di 17/8	(4x200m)-1000m-(4x200m)-1000m. P=20m	rood-groen-ro-gr
Wo/Do 18-19/8	Achterevoelingsloop, fartlek	groen>>rood
Di 24/8	8 x 500m. P=200m	groen
Wo/Do 25-26/8	6 x 600m. P=200m	groen
Di 31/8	Salverdaloop Berkum/Zwolle, 10km	
	Fartlekprogramma	groen>>rood
<b>September 2010</b>		
Di 7/9	7 x 600m met 2-tallen	groen>>rood
Wo/Do 8-9/9	200m met 3-tallen in estafettevorm, 25 minuten	groen/rood
Di 14/9	3 x (1000-600-400m). P=200m	groen>>rood
Wo/Do 15-16/9	8 x 400m, koppelloop	groen
Za 18/9	NewLine Halve Marathon Hattem, diverse afstanden	
Di 21/9	12 x 400m. P=200m	groen
Wo/Do 22-23/9	Fartlekprogramma	groen
Di 28/9	3 x (300-500-700m). P=200m	groen
Wo/Do 29-30/9	piramideloop 200-400-600-800-600-400-200m. P=100m	groen