

## Gevorderden

<b>Datum</b>	<b>Trainingsinhoud</b>	<b>Trainer</b>
24-09-2016	2 km DL1 - Interval kort: 5 x 1' / 4 x 1½' / 3 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - 2 km DL1	Antoon
Weekdag	4 x 2 kilometer Hp: 3'	zelf
01-10-2016	3 x (15' dribbel gevolgd door 5' wedstrijdtempo) Hp: 3'	Peter
Weekdag	3 x 3 kilometer Hp: 3'	zelf
08-10-2016	2 x (2 km DL1 gevolgd door 15' climaxloop) Hp: 4'	Frank
Weekdag	2 x 5 kilometer Hp: 3'	zelf
15-10-2016	10 km: oneven dribbelen / even km wedstrijdtempo	Ad
Weekdag	4 x 3 kilometer Hp: 3'	zelf
22-10-2016	Heuveltraining 2 x 15'	Antoon
Weekdag	3 x 4 kilometer Hp: 3'	zelf
29-10-2016	3 x (10' dribbel gevolgd door 10' wedstrijdtempo) Hp: 3'	Peter
Weekdag	2 x 6 kilometer Hp: 3'	zelf
05-11-2016	Duurloop 1: 15 km	Frank
Weekdag	1 x 1 km + 1 x 2 km + 1 x 3 km + 1 x 4 km + 1 x 5 km Hp: 3'	zelf
12-11-2016	Wisseltempo 12 km met elke 2 km ander tempo	Frank
Weekdag	1 x 3 kilometer + 1 x 9 kilometer Hp: 3'	zelf
19-11-2016	Duurtempo midden: 8' 10' 12' 8' Hp: 4'	Antoon
Weekdag	1 x 4 kilometer + 1 x 8 kilometer Hp: 3'	zelf
26-11-2016	Bostraining	Peter
Weekdag	1 x 5 kilometer + 1 x 7 kilometer Hp: 3'	zelf
03-12-2016	3 x (8' dribbel gevolgd door 12' wedstrijdtempo) Hp: 4'	Ad
Weekdag	1 x 12 kilometer	zelf
10-12-2016	Duurtempo midden: 5 x 10' Hp: 3'	Frank
Weekdag	Duurloop 45'	zelf
17-12-2016	AvondKerstLoop Nispen Start 18:40 (5 km) / 19:30 (10 km)	

### Te lopen tempi per kilometer:

<b>Herstel duurloop</b>	<b>Duurloop 1</b>	<b>Duurloop 2</b>	<b>Duurloop 3</b>	<b>Tempo duurloop</b>	<b>Wedstrijdtempo</b>
6'00"	5'45"	5'30"	5'15"	5'00"	4'30"

## Beginners plus 5 kilometerlopers

<b>Datum</b>	<b>Trainingsinhoud</b>	<b>Trainer</b>
24-09-2016	W/up Interval kort: 5 x 1' / 4 x 1½' / 3 x 2' Hp: 2' Sp: 3' C/down	Frank
Weekdag	4 x ( 500 meter DL1 + Hp: 3' wandelen)	zelf
01-10-2016	W/up 3 x (7' dribbel) Hp: 3' C/down	Ad
Weekdag	3 x ( 1 kilometer DL1 + Hp: 3' wandelen)	zelf
08-10-2016	2 x (1 km DL1 gevolgd door 5' climaxloop) Hp: 4'	Peter
Weekdag	4 x ( 1 kilometer DL1 + Hp: 3' wandelen)	zelf
15-10-2016	6 km: oneven dribbelen / even km wedstrijdtempo	Antoon
Weekdag	2 x ( 2 kilometer DL1 + Hp: 3' wandelen)	zelf
22-10-2016	Heuveltraining 1 x 15'	Ad
Weekdag	2 x ( 2,5 kilometer DL1 + Hp: 3' wandelen)	zelf
29-10-2016	3 x (10' dribbel gevolgd door 5' wedstrijdtempo) Hp: 3'	Antoon
Weekdag	1 km DL1 1 km DL2 1 km DL1 - 1 km DL2 Hp: 3' wandelen	zelf
05-11-2016	Duurloop 1: 6 km	Peter
Weekdag	1 x 500 m + 1 x 1 km + 1 x 2 km Hp: 3'	zelf
12-11-2016	Wisseltempi 4 km met elke km ander tempo	Ad
Weekdag	2 x 2 km Hp: 3'	zelf
19-11-2016	Duurtempi midden: 6' 8' 10' 8' Hp: 4'	Peter
Weekdag	2 x (1 km + 2 km Hp: 3')	zelf
26-11-2016	Bostraining 4 km	Ad
Weekdag	3 x 1 kilometer + 1 x 2 kilometer Hp: 3'	zelf
03-12-2016	3 x (5' dribbel gevolgd door 10' wedstrijdtempo) Hp: 4'	Frank
Weekdag	1 x 6 kilometer	zelf
10-12-2016	Duurtempi midden: 5 x 8' Hp: 3'	Antoon
Weekdag	Duurloop 20'	zelf
17-12-2016	AvondKerstLoop Nispen Start 18:40 (5 km) / 19:30 (10 km)	

### Te lopen tempi per kilometer:

	<b>Herstel duurloop</b>	<b>Duurloop 1</b>	<b>Duurloop 2</b>	<b>Duurloop 3</b>	<b>Tempo duurloop</b>	<b>Wedstrijdtempo</b>
<b>tm 29-10</b>	7'45"	7'30"	7'15"	7'00"	6'45"	6'30"
<b>na 29-10</b>	7'15"	7'00"	6'45"	6'30"	6'15"	6'00"

<b><u>INTERVAL:</u></b>	<b>afstandsblokken</b>	
	<b>van:</b>	
<b>kort</b>	<b>100 – 300 m</b>	<b>-20"</b>
<b>midden</b>	<b>400 – 800 m</b>	<b>-10"</b>
<b>lang</b>	<b>1000 – 3000m</b>	<b>wedstrijdtempo</b>

<b><u>DUURTEMPI:</u></b>	<b>tijdsblokken</b>	
	<b>van:</b>	
<b>kort</b>	<b>4'- 8'</b>	<b>wedstrijdtempo</b>
<b>midden</b>	<b>8'- 12'</b>	<b>+10"</b>
<b>lang</b>	<b>12'- 20'</b>	<b>+20"</b>

**Afkortingen/begrippen:** .

DL	=	DuurLoop
'	=	minuut
"	=	seconde
Hp	=	Herstelpauze
Sp	=	Seriepauze

**Aandachtspunten:**

Zaterdag	9.00 uur	olv. Trainer
Weekdag	Maandag tm donderdag naar keuze	Eigen Training

Trainingen zijn vastgesteld op de zaterdagen vanaf 9.00 en starten vanaf de NSV-parking.

In overleg met de groep en trainer(s) is begeleide training op zondag / weekdag mogelijk.

Een training is geen wedstrijd !!! Die wedstrijd vindt plaats op zaterdag 17 december !!!

Houd je aan de tijden in minuten, de tempo's en afstanden.

Je tempo ligt nog te hoog als je ademhaling niet rustig wordt; je tempo dan aanpassen en geef het ook aan bij de trainer.

Je conditie is nog onvoldoende als je spieren en of gewrichten tijdens het lopen pijn gaan doen; langzamer gaan lopen in dat geval en geef het ook aan bij de trainer.

Houd minimaal één (rust-)dag tussen twee trainingen aan !!!

Loop ook de training op eigen gelegenheid met meerderen; is gezelliger en verantwoord.

Loop je bij schemering, duisternis of slecht weer, draag een reflecterend hesje met banen van minimaal 3 cm.

Loop **NIET** bij (dreigend) onweer en/of gladheid!

In het eerste en laatste trainingsweekend zijn maximaal aantal trainers aanwezig.

Trainers hebben tijdens de trainingen mobiel op zak met de mobiele nummers van de mede-trainers ingeprogrammeerd.

In noodgevallen bel 112. AED is beschikbaar bij dorps huis Nisipa, oprit Adelaarstraat 46 en NSV (mits kantine geopend).