

Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
januari						
wo 02	René	6x600 mtr	85% HF	100 W 100 DR		4600
wo 02	Jeroen	Piramideloop	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200	100 W/100 DR		8000
do 03	Egbert&Gerard	5 x (600/200)	600m 75% en 200m 85%	100 W 100 DR		
za 05	Jan	Purmerbostraining				
za 05	Nel	Purmerbostraining				
di 08	Jan	12x 400 mtr+ 3x200 mtr	tempo 85% voor 400 mtr. Tempo voor 200 mtr 90% HF	200 mtr st /dr		8200
di 08	Gert	continueloop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
wo 09	René	2x500 - 2x1200 - 1x400	500 stevig duurlooptempo; 1200 rustig duurloop; 400 eigen tempo	na 500 100 rustig wandel; na 1200 100 W+100DR na 400 100 W-100DR		5000
wo 09	Jeroen	8 x (400m 90%+200m 95%)	Elke serie na 400m nog 200m versnellen		100w /100dr	6400
do 10	Egbert&Gerard	4 x 400 m + 3 x 600m	Alles op 80 %	100 DR		
za 12	Jan	Achervolgingsloop per 2 tallen	1e loper/ster loopt 85% t/m 2e loper/ster is ingehaald die 70% hf	loopt. Daarna loopt 2e	loper 85%	1e loper 70%
di 15	Jan	8x600 mtr	85% HF	200 mtr st /dr		6200
di 15	Gert	tweetalloop 300m	met tweetal 80%	100w/100dr doorwandelen		25 min
wo 16	René	400-800-1200-800-400	400 stevig tempo;800 en 1200 rustig duurloop; 400 stevig tempo	100 W - 100 Dr		
wo 16	Jeroen	3x400 3x600 3x800	400m 90% HF, 600m 85% HF, 800m 80% HF	100 W/100 DR		7200
do 17	Egbert&Gerard	6 x 800 m	Om en om 75% - 85 %	100 W 100 DR		
za 19	Jan	6x600mtr +2x200 mtr	80% en 90% HF	P=200 mtr st/dr		5600
di 22	Jan	7x800mtr+2x300 mtr	80% en 85% HF	P=200 mtr st/dr		8000
di 22	Gert	5 x (600/100/100/200/100/100)	5 x (duur/w/dr/85%/w/dr)	incl.		5000/1000
wo 23	René	4x400 + 3x 300	400 m in 80% + 200 m in 90%	100W-100DR		3700
wo 23	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 24	Egbert&Gerard	Climax loop	400-410-420-430-440-450-460-470; in dezelfde tijd als eerste 400 m	tot 100m punt W 100 DR		
za 26	Jan	Koppelloop	20x400 mtr 85 % Hf per 2 tallen	1 op 1		4000
di 29	Jan	3x3x400 mtr	tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		4800
di 29	Gert	minutenloop 1-2-3-4-3-2-1	90%/85%/80%/75%/80%/85%/90%	1 min		16min/ 6min
wo 30	René	800-400-1200-600	800 en 1200 rustig DLT (duurlooptempo) 400+600 stevig tempo	100 W - 100DR		3800
wo 30	Jeroen	5x (3 x 400m)		100	200	8500
do 31	Egbert&Gerard	4 x 1200	elke 1200 opbouwen 400/75, 400/80, 400/85	200 W		

Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
februari						
za 02	Nel	Purmerbostraining				
za 02	Jan	Purmerbostraining				
di 05	Jan	4x800-4x600-3x400 mtr	75-80-85% HF	P=200 mtr st/dr		8000
di 05	Gert	1 x 800 + 3 x 200/400/200	1 x 75% + 3 x 85%/75%/85%	100w/100dr		3800/300
wo 06	René	400-420-440-460-480-500	Onder eigen tempo rustig starten elke ronde in zelfde tijd	100W-100DR		3900
wo 06	Jeroen	Wisselduurloop	10 min.DL1 (80-90%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min.DL2(85-90%)	geen rust		50 min.
do 07	Egbert&Gerard	8 x 600 m	600 m opbouwen uit 400 m 75% en 200 m steigerung			
za 09	Jan	11x300 mtr	Tempo 85% Hf	P=100 mtr stapvoets		4300
di 12	Jan	3x300-400-800 mtr	tempo 85% HF	100 stapvoet en 200 st/dr		6000
di 12	Gert	ontmoetingsloop	Tweetal, waarvan 1 rent en 2 wandelt tegengesteld.			25 min
wo 13	René	5 x 700 in viertallen	na 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 13	Jeroen	8 x 800m		100 W / 100 DR		8000
do 14	Egbert&Gerard	30 minuten; 2- tallen kop over kop	Kies gelijkwaardige looper elke 400 m wisselen van kop (5 km tempo aanhouden)			
za 16	Jan	2x200-120-140-160-180-200 mtr	Alles in dezelfde tijd van de 200 mrt (is 85%)	stapvoets terug naar 200 mtr punt		2400
di 19	Jan	10x400 mtr	85% Hf	P= oefingen diversen		4000
di 19	Gert	climaxloop 400 m	400/410/420/430/440/450/460 m steeds in dezelfde tijd	tot 500m punt dr terug naar start		25 min
wo 20	René	4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m oplopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
wo 20	Jeroen	Climaxloop	500-510-520-530-540-550-560-570-580-590-600m in zelfde tijd	100 W / dribbelen tot startlijn		8800
do 21	Egbert&Gerard	5 x 1000 m	800 m 75% + 200 m 85%	100 W 100 DR		
za 23	Jan	8x400 mtr met hindernissen	80% HF	P=200 mtr st/dr		5600
di 26	Jan	6x1000 mtr	Tempoverschillen	P=200 mtr st/dr		7000
di 26	Gert	8 x 400 mtr	400/100 terug 85%/w (na 400 m 85% > 100 m terug wandelen)	incl.		3200/800
wo 27	René	minutenloop Eartlek 3x6min	6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min		2	22 min
wo 27	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 28	Egbert&Gerard	4 x 400 m + 3 x 600m	Eerst 4 x 400 m 75% en dan 3 x 600 m 80%	100 W 100 DR		

Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
maart						
za 02	Jan	Purmerbostraining				
za 02	Nel	Purmerbostraining				
za 02	René	Start Start to Run Introductieles				
di 05	Jan	7x700 mtr	80% HF	P=100 mtr stapvoets		7800
di 05	Gert	10 x 100/100/100/100 m	10 x 75%/85%/75%/w	incl.		3000/900
wo 06	René	2x 400 2x 600 1x 1000	400m zone 4 , 600 m zone 3 en 1000 m zone 2	100 W 100 DR		3400
wo 06	Jeroen	6 x 1000m	Elke 200m versnellen	100w/100dr		7200
do 07	Egbert&Gerard	4 x 800 m + 2 x 400 m	800 m /70% en 400 m/85%	100 W 100 DR		
za 09	Jan	Parktraining				
za 09	René	Start to Run Les 1				
di 12	Jan	7x600 mtr +3x200 mtr	tempo 85% en 90 % HF	P=200 mtr st/dr		6400
di 12	Gert	climaxloop 200 m	200/205/210/215/220/225/230/235/240 m steeds in dezelfde tijd	w tot 300m punt dr tot start		25 min
wo 13	René	10x400 mtr	85%HF	P=200 st/dr		5800 mtr
wo 13	Jeroen	8 x 600 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		6400
do 14	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	1000 m 75% / 200 m 85%	200 W		
za 16	Jan	techniektrainin in 300 mtr				
za 16	René	Start to Run Les 2				
di 19	Jan	8x800 mtr in estafettevorm met 2 tallen	80% Hf	P=1 op 2		6400
di 19	Gert	Estafettevorm 8x 500 mtr	Estafettevorm per 2 tallen	100 dr		4000
wo 20	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
wo 20	Jeroen	3x 500-400-300-200	85% HF	200	400	7200
do 21	Egbert&Gerard	6 x 600 m	600 m 85%	100 W 100 DR		
za 23	Jan	Coopertest	uitgebreiden WU en voorbereiding			
za 23	René	Start to Run Les 3				
di 26	Jan	14x 200 mtr	Tempo 85 a, 90 % H	P=200 mtr st/dr		5400
di 26	Gert	400m tegenloop (2-tallen)	80% lopers in tegengestelde richting en proberen gelijktijdig na 400m terug te zijn	samen recht over veld lopen en aan overkant opnieuw beginnen		25 min
wo 27	René	4x 800 m en 3 x 200	800 m op 75% / 200 m op 85 %	100 w/100 m dr		4800
wo 27	Jeroen	2x 1000-800-600	85% HF	50 w 50 dr	200	5600
do 28	Egbert&Gerard	8 x 700 m	700 m 85%	100 DR		
za 30	Jan	interval spelvorm				