

Trainingschema NEA-Volharding

1e kwartaal 2020



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
januari						
wo 01	René	Nieuwjaarsdag	GEEN TRAINING			
wo 01	Jeroen	Nieuwjaarsdag	GEEN TRAINING	100 W/100 DR		8000
do 02	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	5x(400m+600m)			
za 04	Jan	Purmerbostraining				
za 04	Nel	Purmerbostraining				
di 07	Jan	10x300 mtr	Tempo 85% HF	100 mtr stapvoets		3000
di 07	Gert	continueloop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
wo 08	René	3x1200	rustig duurlooptempo	100 W/100 DR		4000
wo 08	Jeroen	4 x 400m 85% - 4 x 600m 80%		100w/100dr	100m/100dr	5600
do 09	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	3x(400-800-1200)	400m 70%, 800m 85%, 1200m 75%	400m (100m dr), 800m (100m w), 1200m (100m w 100 m dr)	
za 11	Jan	9x 500 mtr	Tempo 80% HF	100 mtr stapvoets		5300
di 14	Jan	3x3x400 mtr	Tempo 85% HF	200mtr	400mtr dribbel	6400
di 14	Gert	tweetalloop 300m	met tweetal 80%	100w/100dr doorwandelen		25 min
wo 15	René	1x1000; 2x600; 4x200	1000 op 70% 600 op 80% 200 op 85%			4200
wo 15	Jeroen	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200m	piramideloop 85% HF	100m/100dr		7000
do 16	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	Climax loop	400, 410, 420, 430, 440, 450, 460, 470, 480, 400		
za 18	Jan	7x4"climaxloop	per minuut versnellen 70-75-80-85% HF			
di 21	Jan	7x800 mtr per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=3" stapvoets		6400
di 21	Gert	5 x (600/100/100/200/100/100)	5 x (duur/w/dr/85%/w/dr)	incl.		5000/1000
wo 22	René	2x400 2x800 2x400				4200
wo 22	Jeroen	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL1 (80%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min.DL2(85-90%)				
do 23	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	2 tallen een loopt 80% ander rustige dribbel	Als je elkaar inhaalt dan wisselen	gedurende dribbelen	
za 25	Jan	9x300 mtr lingsom per 2 tallen	85% HF	100 mtr stapvoets rechtoom		3600
di 28	Jan	8x600 mtr+4x200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	P=200 mtr st/dr		7400
di 28	Gert	minutenloop 1-2-3-4-3-2-1	90%/85%/80%/75%/80%/85%/90%	1 min		16min/ 6min
wo 29	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 29	Jeroen	2 x (1200-600-300m)	1200m 80%, 600m 85%, 300m 90%	100w/100dr - 300m= 50w/50dr	100m/100dr	5200
do 30	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	8 x 600m	loop zo constant mogelijk op 85%	100 W/100 DR	

Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2020



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
februari						
za 01	Nel	Purmerbostraining				
za 01	Jan	Purmerbostraining				
di 04	Jan	6x300+400 mtr	Alles in dezelfde tijd	P=100 mtr stapvoets	P=200 mtr st/dr	6000
di 04	Gert	1 x 800 + 3 x 200/400/200	1 x 75% + 3 x 85%/75%/85%	100w/100dr		3800/300
wo 05	René	Pyramideloop (80-85% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400	100m W/100m DR		20 min
wo 05	Jeroen	2x400-420-400-440-400-460-400 steeds in dezelfde tijd	100 W 100 DR (wandelen wordt minder)	delen tot 100m, dan dribbelen naar start		
do 06	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	6 x 800 m	400 m 75% & 400 m 85%	100 W/100 DR	
za 08	Jan	5x 1000 mtr pyramideloop	Tempo 200 mtr 75-80-85-80-75% HF	P=200 mtr st/dr		
di 11	Jan	7x700 mtr+2x200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	100 mtr stapvoets	P=300mtr st/dr	
di 11	Gert	ontmoetingsloop	Tweetal, waarvan 1 rent en 2 wandelt tegengesteld.			25 min
wo 12	René	7x500	50-85%	100 W/100 DR		4300
wo 12	Jeroen	8 x 800m	elke 200 meter versnellen	100w/100dr		8000
do 13	Egbert&Gerard	Egbert&Gerard	5 x 1000 m	800 m 75% & 200 m steigerug	200 W	
za 15	Jan	9x400 mtr	Tempo 85% HF	200 mtr st/dr		5200
di 18	Jan	12x400 mtr +2x200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	200 mtr st/dr		6800
di 18	Gert	climaxloop 400 m	400/410/420/430/440/450/460 m steeds in dezelfde tijd	tot 500m puntdr terug naar start		25 min
wo 19	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
wo 19	Jeroen	15 x 300m		50w/50dr		6000
do 20	Egbert&Gerard	7x (400m 75% + 200m 85%)	elke 600m totaal dezelfde tijd nastreven	100 W/100 DR		
za 22	Jan	TRIMBAAN	Inlopend naar en van de trimbaan			
di 25	Jan	6x600-400-200 mtr	80-85-90 HF	P=200 mtr st/dr		7600
di 25	Gert	8 x 400 mtr	400/100 terug 85%/w (na 400 m 85% > 100 m terug wandelen)	incl.		3200/800
wo 26	René	circuitloopje				
wo 26	Jeroen	10 x 400 - 6 x 200m	400m 90% hf, 200m 95% hf	100w/100dr + 50w/50dr		7800
do 27	Egbert&Gerard	6 x 800 m	Klok je tijd op 1e 800m, daarna elke 800 m 5 sec sneller	200 DR		
za 29	Jan	7x600 mtr	Tempo 85 HF	P=200 mtr st/dr		6000
za 29	René	Start to Run Introductieles				

Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2020



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
maart						
di 03	Jan	Heuveltraining bij Shellstation (200mtr)	inlopen en uitlopen van naar en van shellstation			
di 03	Gert	10 x 100/100/100/100 m	10 x 75%/85%/75%/w	incl.		3000/900
wo 04	René	6 x 400 + 6 x 200	400m 90% hf, 200m 95% hf	100m w/100m dr		5600
wo 04	Jeroen	3 x (500-400-300-200)	85% HF	100w/100dr + 50w/50dr	100m/100dr	6300
do 05	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	400m 70%, 400m 85%, 400m 75%	100 W/100 DR		
za 07	Nel	Purmerbostraining				
za 07	Jan	Purmerbostraining				
za 07	René	Start to Run Les 1				
di 10	Jan	12x 300 mtr omloop	300 mtr opbouwend per 100 mtr 75-80-85 % HF	P=100 mtr stapvoets		4800
di 10	Gert	200 m	steeds in dezelfde tijd	w tot 300m puntdr tot start		25 min
wo 11	René	8x600 mtr	85% HF	100 W/100 DR		5400
wo 11	Jeroen	6 x 1000m	eerst 600 85%, aansluitend 400m 90%	100w/100dr		7200
do 12	Egbert&Gerard	5 x 1000 m	500m 75% en 500 m 85%	200 W		
za 14	Jan	Dobbelsteenloop	Wat je gooit moet je lopen. Bij 1 nogmaals gooien			
za 14	René	Start to Run Les 2				
di 17	Jan	5 km testloop	Wedstrijdtempo			5000
di 17	Gert	Estafettevorm 8x 500 mtr	Estafettevorm per 2 tallen	100 dr		4000
wo 18	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 18	Jeroen	3 x 400 - 3 x 600 - 3 x 800	400m 90% HF, 600m 85% HF, 800m 80% HF	100w/100dr		7200
do 19	Egbert&Gerard	8 x 800 m	elke 800 m in dezelfde tijd	100 W/100 DR		
za 21	Jan	Coopertest + 6x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		4200 ?
za 21	René	Start to Run Les 3				
di 24	Jan	Koppelloop 16x400 mtr	Tempo 85% HF	P= variabel		3200
di 24	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 25	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 25	Jeroen	7 x 600	200 rustig, 200 vlot, 200 snel	100w/100dr		5600
do 26	Egbert&Gerard	10 x 600 m	400m 75% & 200m steigerung	200 W		
za 28	Jan	12x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		4600
za 28	René	Start to Run Les 4				
di 31	Jan	9x600 mtr	80% HF	P=200 mtr st/dr		7000
di 31	Gert	8 x 100/100/100/100	75%/80%/85%/90%	100w/100dr doorwandelen		