

Trainingschema NEA-Volharding

2e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	P	
april		Reparatie baan is gepland+ van 29 april tot 5 mei					
di 02	Jan	BAAN BUITEN GEBRUIK IVM REINIGING VOOR AANBRENGEN NIEUWE TOPLAAG					
di 02	Gert	6 x 300/100/400	duur/w/400 in tijd van 300	incl.		4300/500	
wo 03	René	6 x 500			100 m W-100m dr		4300
wo 03	Jeroen						
do 04	Egbert&Gerard						
za 06	Jan	11x400 mtr	Tempo 85% HF	100 DR (wandelen wordt minder)		6900	
za 06	Nel						
di 09	Jan	8x600mtr + 4x 200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF voor de 200 mtr	100 w 100 dr		7400	
di 09	Gert	5 x 5 minutenloop	per 5 min tempo 1/70%, 2/80%, 3/90%(30 sec)	1 min		25min/4min	
wo 10	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr	
wo 10	Jeroen	2x800/3x600/3x400/3x200 m	elke kortere afstand in sneller tempo	200/200			
do 11	Egbert&Gerard						
za 13	Jan	11x300 mtr	Tempo 85% HF	100 w 100 DR		4400	
di 16	Jan	14x200 mtr	per 3 tallen tempo 85% HF	2" stilstaan		2800 mtr	
di 16	Gert	12 x 200 m	200/100/100 doorlopend > 85%/w/dr	incl.		3600/1200	
wo 17	René	3 x 500 en 6 x 200	500 m op 75% _ 200 m 85%	100 W / 100 DR		4300	
wo 17	Jeroen	piramideloop	400-600-800-1000-1000-800-600-400 m	200/200			
do 18	Egbert&Gerard						
za 20	Nel	Jan gaat mee met Start to run					
di 23	Jan	Heuveltraining Shell station					
di 23	Gert	10 x 400	400/100/100 de dr. is direct na de 400 dan de w.	incl.		4900/900	
wo 24	René	Climaxloop	2x400-420-400-440-400-460-400 steeds in dezelfde tijd	100 W 100 DR (wandelen wordt minder)		3010	
wo 24	Jeroen	3x (800-600-400-200m)	elke kortere afstand in sneller tempo	200/200			
do 25	Egbert&Gerard						
za 27	Jan	Koningsdagtraining	Baantraining				
za 27	Jan	STR-Ploeg Idem					
di 30	Jan	BUITEN DE BAAN TRAINING >>>BUITEN GEBRUIK IVM NIEUWE TOPLAAG					
di 30	Gert	BUITEN DE BAAN TRAINING					

Trainingsprogramma NEA-Volharding

2e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	P
mei						
wo 01	René	Training Fietstunnel				
wo 01	Jeroen	BUITEN DE BAAN TRAINING				
do 02	Egbert&Gerard	BUITEN DE BAAN TRAINING				
za 04	Jan	Purmerbostraining Ook voor STR Groep				
za 04	Nel	Purmerbostraining Ook voor STR Groep				
di 07	Jan	7x800 mtr + 4x200 mtr	tempo 85% HF en 90% HF voor de 200 mtr	100W-100DR		
di 07	Gert	tweetalloop 500m	met tweetal 75%	100m doorwandelen		25 min
wo 08	René	400-800-1200-800-400	400 stevig tempo;800 en 1200 rustig duurloop; 400 stevig tempo	100 W - !00 Dr		4400
wo 08	Jeroen	400-500 meter in dezelfde tijd	400-410-420-430-440-450-460-470-480-490-500			
do 09	Egbert&Gerard					
za 11	Jan	dobbelsteenloop	wat je gooit moet je lopen			
za 11	René STR-GRP	STR-ploeg Duurloop 4875 m	Duurloop buiten de baan			4875
di 14	Jan	300 mtr estafette per 2 tallen	Tempo 85% HF	100 mtr dr		4400
di 14	Gert	7x (400/100/100/200)	75%/80%/85%/w			4800/700
wo 15	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 15	Jeroen	6 x 600m + 6 x 200m	600m 85-90% hf, 200m 95% hf	0m w/100m r + 50m w/50m r		6400
do 16	Egbert&Gerard					
za 18	Jan	7x800 mtr	starten op 75% HF ieder volgend 800 mtr 5 seconden	sneller lopen	P=200 st/dr	6800
za 18	Jan STR-GRP	4 x 800 m	EIGEN TEMPO	100W-100DR		3600
di 21	Jan	13x300 mtr	tempo 85% HF	P=100 stapvoets		
di 21	Gert	7 x (300/100/ 200/100/100)	7 x (duur/w/85%/w/dr)			3500/1800
wo 22	René	400-420-440-460-480-500	Onder eigen tempo rustig starten elke ronde in zelfde tijd	100W-100DR		3900
wo 22	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 23	Egbert&Gerard					
za 25	Jan	Estafeteloop per 2 tallen	linksom op tempo tot je bij je 2e loper bent daarna 100 mtr	rechtom stapvoets enz,		
za 25	Jan STR-GRP	Idem	idem			
di 28	Jan	10x400 mtr + 4x 200 mtr	tempo 85% en 90 % HF	P=200 mtr w/dr		7400
di 28	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	100-200-400-800-1200-800-400-200-100 tempo blijft gelijk	na elke afstand 100w		4200
wo 29	René	8x600 mtr	85% HF	100 W/100 DR		5400
wo 29	Jeroen	10 x 400 + 6 x 100	400m 90% HF, 100m 95% HF	100m W/100m DR		7200
do 30	Egbert&Gerard					

Trainingsschema NEA-Volharding

2e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	P
juni						
za 01	Jan	Purmerbostraining				
za 01	Nel	Purmerbostraining				
za 01	René STR-GRP	Duurloop 6900 m	Duurloop buiten de baan			6900
di 04	Jan	4x 700 +800 mtr	Zelfde tijd	P=100 stapvoets	P=200 st/dr	7200
di 04	Gert	5 x tempo versnellen	100-100-100-100 (70%/80%/90%/w)		2	22 min
wo 05	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 05	Jeroen	Jeroen	Wisselduurloop 10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL3 (90-95%), DL1 (80%), 10 min.DL3(90-95%)		geen rust	50 minuten
do 06	Egbert&Gerard					
za 08	Jan	TRIMBAAN	verzamelen te Nea			
za 08	Jan STR-GRP	idem	idem			
di 11	Jan	8x600 mtr	tempo 85% HF	P=200 mtr w/dr		6200
di 11	Gert	6 x duur/sprint (300/100)	6 x duur/90%	100 wandel / 100 dribbel		2400/500
wo 12	René	Heuveltraining Tunneltje Kwadijk				
wo 12	Jeroen	3x400 3x600 3x800	400m 90% HF, 600m 85% HF, 800m 80% HF	100 W/100 DR		7200
do 13	Egbert&Gerard					
za 15	Jan	10x400 mrt	tempo 80 % HF	P= oefeningen		4000
za 15	Jan STR-GRP	7x400 mrt	tempo 80 % HF	P= oefeningen		4000
di 18	Jan	800 mtr per 2 tallen 7x climaxloop	per 200 mtr geef 1 van de 2 lopers het tempo aan	P=200 mtr w/dr		6800
di 18	Gert	6 x 4 minuten	70-75-80-85% HF per minuut versnellen	70% is herstelgedeelte		24 min
wo 19	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 19	Jeroen	15 x 300 meter	90% HF	75 w 25 dribbel		6000
do 20	Egbert&Gerard					
za 22	Jan	9x 400 mrt met hindernissen	tempo 80 % HF	P=200 mtr w/dr		5200
za 22	René STR-GRP	Duurloop 8850 m	Duurloop buiten de baan			8850
di 25	Jan	3x1000-600-400 mtr	tempo 75-80-85% HF	P=200 mtr w/dr		7800
di 25	Gert	10 x 200/200/200 m	w/dr/85%	incl.		4000/2000
wo 26	René	3 afstanden langs de vaart				
wo 26	Jeroen	Koppelloop 400 meter		50w/50dr tot loopmaatje terug is		
do 27	Egbert&Gerard					
za 29	Jan	Coopertest	In 12 minuten zo ver mogelijk zien te komen			
za 29	Jan STR-GRP	Idem	In 12 minuten zo ver mogelijk zien te komen			