



Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2021

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
januari						
za 02	Jan	Purmerbostraining	Alternatieve training			
za 02	Nel					
di 05	Jan	11x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		3400
di 05	Gert	continueloop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
wo 06	René	1x1000; 2x600; 4x200	1000 op 70% 600 op 80% 200 op 85%			4200
wo 06	Jeroen / Marck	7 x 600	200 rustig, 200 vlot, 200 snel	100w/100dr		5600
do 07	Egbert&Gerard	5x800 m	1e 400m 75% 2e 400m 85%	100W/100DR		
za 09	Jan	9x500 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		5300
di 12	Jan	3x3x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr	P=400 mtr st/dr	6400
di 12	Gert	tweetalloop 300m	met tweetal 80%	100w/100dr doorwandelen		25 min
wo 13	René	400-420-440-460-480-500	Onder eigen tempo rustig starten elke ronde in zelfde tijd	100W-100DR		3900
wo 13	Jeroen / Marck	3 x 400 - 3 x 600 - 3 x 800	400m 90% HF, 600m 85% HF, 800m 80% HF	100w/100dr		7200
do 14	Egbert&Gerard	2 x 1000m daarna 4 x 600m	1000m 70% 600m 85%	200W		
za 16	Jan	7x4" climaxloop	per minuut versnellen Tempo 70-75-80-85 % hf	Geen		Variabel
di 19	Jan	7x800 mtr per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6400
di 19	Gert	5 x (600/100/100/200/100/100)	5 x (duur/w/dr/85%/w/dr)	incl.		5000/1000
wo 20	René	7x500	50-85%	100 W/100 DR		4300
wo 20	Jeroen / Marck	6 x 1000 m	Tempo 85% HF	100w/100dr		7000
do 21	Egbert&Gerard	400-420-----470 m	steeds in de tijd die je de eerste 400m liep	200m 100m W		
za 23	Jan	9x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		3800
di 26	Jan	8x600 mtr+4x200 mtr	Tempo 85% 90% HF	P=200 mtr st/dr		7400
di 26	Gert	minutenloop 1-2-3-4-3-2-1	90%/85%/80%/75%/80%/85%/90%	1 min		16min/ 6min
wo 27	René	3x1200	rustig duurlooptempo	100 W/100 DR		4000
wo 27	Jeroen / Marck	3 x (500-400-300-200)	85% HF	100w/100dr + 50w/50dr	100m/100dr	6300
do 28	Egbert&Gerard	4 x 1000m	200 m 70%; 600m 85%;	100W/100DR		
za 30	Jan	5x1000 mtr pyramide loop	200 mtr 75-200 mtr 80-200 85- 200 mtr 80- 200 mtr 75 % HF	P=200 mtr st/dr		5800



Trainingschema NEA-Volharding

1e kwartaal 2021

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
februari						
di 02	Jan	7x700 mtr+2x200 mtr	Tempo 85% HF - 90% HF	P=100 mtr stapvoets	P=200 st/dr	6000
di 02	Gert	8 x 100/100/100/100	75%/80%/85%/90%	100w/100dr doorwandelen		
wo 03	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 03	Jeroen / Marck	10 x 400 - 6 x 200m	400m 90% hf, 200m 95% hf	100w/100dr + 50w/50dr		7800
do 04	Egbert&Gerard	6 x 600m	elke 600 m in dezelfde tijd	100W/100DR		
za 06	Jan	Purmerbostraining	Alternatieve training			
di 09	Jan	10x400 mtr+ 2x200 mtr	Tempo 85 HF 90% HF	P=200 mtr st/dr		6800
di 09	Gert	1 x 800 + 3 x 200/400/200	1 x 75% + 3 x 85%/75%/85%	100w/100dr		3800/300
wo 10	René	6 x 400 + 6 x 200	400m 90% hf, 200m 95% hf	100m w/100m dr		5600
wo 10	Jeroen / Marck	15 x 300m 90% hf		50w/50dr		6000
do 11	Egbert&Gerard	4 x 800m daarna 2 x 400m	800 meters 75% de 400 meters 85%	100W/100DR		
za 13	Jan	8x500 mtr hindernis parcours	Tempo 80% HF	P=200 mtr st/dr		6200
di 16	Jan	6x600+400+200 mtr	Tempo 80-85-90% HF	P=200 mtr st/dr		7600
di 16	Gert	ontmoetingsloop	Tweetal, waarvan 1 rent en 2 wandelt tegengesteld.			25 min
wo 17	René	4x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3800 mtr
wo 17	Jeroen / Marck	8 x 800m	elke 200 meter versnellen	100w/100dr		8000
do 18	Egbert&Gerard	Tweetallen 1200 m	elke 400m kop wisselen, na 1200m gezamenlijk pauze	100W/100DR		
za 20	Jan	7x600 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6000
di 23	Jan	14x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		5000
di 23	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 24	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
wo 24	Jeroen / Marck	2 x (1200-600-300m)	1200m 80%, 600m 85%, 300m 90%	100w/100dr - 300m= 50w/50dr	100m/100dr	5200
do 25	Egbert&Gerard	3 x 1200m	600m 75% - 400m 80% - 200m 85%	200W		
za 27	Jan	5x5"	Tempo 85% HF	P=2"		variabel



Trainingsprogramma NEA-Volharding

1e kwartaal 2021

datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
maart						
di 02	Jan	12x300 mtr opbouwend	Tempo 75 - 80 -85% HF	P=100 mtr stapvoets		4800
di 02	Gert	8 x 400 mtr	(na 400 m 85% > 100 m terug wandelen)	incl.		3200/800
wo 03	René	8x600 mtr	85% HF	100 W/100 DR		5400
wo 03	Jeroen / Marck	wisselduurloop	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL1 (80%), 10 min.DL3 (90-95%), 10 min.DL2(85-90%)			
do 04	Egbert&Gerard	Climax loop	400m, 800m, 1000m, 800m, 400m alle afstanden op 80%, cooling down DR	na elke afstand 2 min dribbelen		
za 06	Jan	Purmerbostraining	Alternatieve training			
za 06	René	INTRODUCTIELES START TO RUN				
di 09	Jan	7x800 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6800
di 09	Gert	10 x 100/100/100/100 m	10 x 75%/85%/75%/w	incl.		3000/900
wo 10	René	3 x 1000 m + 3 maal steigerung	1000 m op 75 % steigerung over 200 m	100 w/100 dr. na steigerung 200 W		4400m
wo 10	Jeroen / Marck	piramideloop 85% HF	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200m	100m/100dr		7000
do 11	Egbert&Gerard	12x400m	afwisseld 400m 70% en 400m 85%	100W/100DR		
za 13	Jan	5x400 -300 -200 mtr	Tempo 80 -85-90% HF	P=100 mtr stapvoets		5800
za 13	René	LES 1 START TO RUN				
di 16	Jan	8x600 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6200
di 16	Gert	climaxloop	steeds in dezelfde tijd	w tot 300m punt		25 min
wo 17	René	6 x 400 + 6 x 200	400m 90% hf, 200m 95% hf	100m w/100m dr		5600
wo 17	Jeroen / Marck	4 x 400m 85% - 4 x 600m 80%		100w/100dr	100m/100dr	5600
do 18	Egbert&Gerard	6x800m & 1x400m	Alle 800 meters in 75% gevolgd door 400 m op 85%	100W/100DR		
za 20	Jan	12x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		4600
za 20	René	LES 2 START TO RUN				
di 23	Jan	7x3"75% hf gevolg door 1" 90% HF	Tempo 75% en 90% HF	P=200 mtr st/dr		variabel
di 23	Gert	8x 500 mtr	Estafettevorm per 2 tallen	100 dr		4000
wo 24	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 24	Jeroen / Marck	7 x (400m 90%+200m 95%)	Elke serie na 400m nog 200m versnellen		100w/100dr	5600
do 25	Egbert&Gerard	4 x 1000m	elke 1000m in dezelfde tijd als je eerste 1000m	100W/100DR		
za 27	Jan	6x800 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		5800
za 27	René	LES 3 START TO RUN				
di 30	Jan	6x1000mtr	Tempo 80% HF	P=200 mtr st/dr		7000
di 30	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 31	René	12 x 200 m	85%.	100 W/100 DR		4600