

Trainingschema NEA-Volharding

3e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
juli						
di 02	Jan	12x300 mtr	tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		4800 mtr
di 02	Gert	10 x 300 mtr	300/100 doorlopend > 85%/w	incl.		3000/1000
wo 03	René	1x800 3x600 4x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		4800 mtr
wo 03	Jeroen	piramideloop	400-600-800-1000-1000-800-600-400 m	200/200		7200
do 04	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	400m 70%, 400m 75% en 400m 85%	100w/100dr		
za 06	Jan	Purmerbostraining				
za 06	Nel	Purmerbostraining				
di 09	Jan	9x500 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		5300 mtr
di 09	Gert	koppelloop 600 drietel	nr 1 en 3 bij start nr 2 op 200m punt starten (niet onder de 7 °C)	400m		25 min
wo 10	René	400-420-440-460-480-500	Onder eigen tempo rustig starten elke ronde in zelfde tijd	100W-100DR		3900
wo 10	Jeroen	3x400 3x600 3x800	400m @90%. 600m @85%, 800m @80%	100 W/100 DR		7200
do 11	Egbert&Gerard	heuveltraining bij oude zwembandbruggetje				
za 13	Jan	3x3x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets	P=500 mtr st/dr	4300 mtr
za 13	René	Duurloop 10,8 km				
di 16	Jan	7x800 mtr per 2 tallen	85% HF	P=3"		6400 mtr
di 16	Gert	3x 200/400/600	alle afstanden zelfde tempo aanhouden	100w/100dr		3600m
wo 17	René	4x400 + 3x 300	400 m in 80% + 200 m in 90%	100W-100DR		3700
wo 17	Jeroen	Wisselduurloop	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL3 (90-95%), 10 min.DL1 (80%), 10 min.DL3(90-95%)	geen rust		50 min.
do 18	Egbert&Gerard	6x600 m	300m 75% en 300m 85%	200m dr		
za 20	Jan	7x4" climaxloop	per minuut versnellen 70-75-80-85% HF			
di 23	Jan	8x600 mtr + 4x200 mtr	Tempo 85% en 90% HF	P=200 mtr st/dr		6200
di 23	Gert	3 x 3x(100/300)	3 x 3xdr/85% aansl 200 mtr. w (doorlopen)	incl.	200 mtr	3600/400
wo 24	René	3 afstanden langs de vaart				
wo 24	Jeroen	6x800m + 4x200m	800m @85%, 200m @90%	100 W/100 DR		8400
do 25	Egbert&Gerard	koppelloop 30 min	kies een gelijkwaardige partner elke 400 m wisselen			
za 27	Jan	8x300 mtr lingsom en 100 mtr rechtsom	per 2 tallen			3200 mtr
di 30	Jan	6x300 +400 mtr	alles in dezelfde tijd	P=100 mtr stapvoets	P=200 mtr st/dr	6000 mtr-
di 30	Gert	7 x 300-2 / 5 x 200-5	7 x (80%/w/dr/85%/w/dr)	incl.		4200/1100
wo 31	René	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 31	Jeroen					

Trainingschema NEA-Volharding

3e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
augustus						
do 01	Egbert&Gerard	Heuveltraining bij ziekenhuis				
za 03	Jan	Purmerbostraining				
za 03	Nel	Purmerbostraining				
za 03	René	Duurloop 12,75 km				
di 06	Jan	6x1000 mtr pyramideloop	Tempo 75-80-85-80-75% HF	P=200 mtr st/dr		7000 mtr
di 06	Gert					
wo 07	René	4x400 + 3x 300	400 m in 80% + 200 m in 90%	100W-100DR		3700
			400m 90% hf, 200m 95% hf	100m w/100m r + 50m w/50m r		7800
wo 07	Jeroen	10 x 400 + 6 x 200				
do 08	Egbert&Gerard	5 x 1000m	800 m 75% & 200 m 90%	100w/100dr		
za 10	Jan	6x800 mtr per 4 tallen	per 200 mtr loop er 1 van de groep op kop	P=200 mtr st/dr		6000 mtr
di 13	Jan	7x700 mtr+2x200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	100 mtr stapvoets	P=300 mtr st/dr	6000 mtr
di 13	Gert					
wo 14	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 14	Jeroen	8 x (400m 90%+200m 95%)	Elke serie na 400m nog 200m versnellen		100w /100dr	6400
do 15	Egbert&Gerard	Climaxloop	400-410-420-....-470m in dezelfde tijd als 400m	tot 200m punt W 100 dr		
za 17	Jan	9x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		3200 mtr
di 20	Jan	12x400 mtr+2x200 mtr	Tempo 85% Hf			5200 mtr
di 20	Gert					
wo 21	René	800-400-1200-600	800 en 1200 rustig DLT (duurlooptempo) 400+600 stevig tempo	100 W - 100DR		3800
wo 21	Jeroen	8 x 800m	85% hf	100 W / 100 DR		8000
do 22	Egbert&Gerard	7x800m	loop elke 800m in dezelfde tijd (richt op 80%)	100w/100dr		
za 24	Jan	Trimbaan				
za 24	René	Duurloop 14,7 km				
di 27	Jan	4x600-400-200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr st/dr		7600 mtr
di 27	Gert					
wo 28	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 28	Jeroen	5 x 400m - 5 x 300m - 5 x 200m	400m 85% hf, 300m 90%, 200m 95% hf	100w/100dr		7500
do 29	Egbert&Gerard	Rondje buiten de baan (ca 5 km)	loopscholing en oefeningen onderweg			
za 31	Jan	7x600 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6000 mtr
za 31	Gert					

Trainingsprogramma NEA-Volharding

3e kwartaal 2019



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
september						
di 03	Jan	Heuveltraining	(bij shellstation)			
di 03	Gert	5 x 600m	75 %, laatste 200 m versnellen	100w/100dr		3400
wo 04	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 04	Jeroen	6 x 1000m	Elke 200m versnellen	100w/100dr		7200
do 05	Egbert&Gerard	4 x 1600 m	800m 75% en 800m 85%	200 W		
za 07	Jan	Purmerbostraining				
za 07	Nel	Purmerbostraining				
di 10	Jan	12x300 mtr	tempo opbouwend	P=100 mtr stapvoets		4800 mtr
di 10	Gert	koppelloop 500 tweetal	Tweetal van gelijk niveau, doorlopen in baan 3.	100 w		25 min
wo 11	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 11	Jeroen	Koppelloop 400 meter	50w/50dr tot loopmaatje terug is			
do 12	Egbert&Gerard	5 x 800 m	800m 85%	200 dr		
za 14	Jan	Dobbelsteenloop	afstand lopen die je op de as van het terrein gooit			
za 14	René	Duurloop 16,65 km				
di 17	Jan	300 mtr op 85% Hf	200 -210-220-230-240-250-260-270-280-290-300 mtr	in de zelfde tijd als je 1e 300 mtr		
di 17	Gert	Pyramideloop	200-400-600-800 zelfde tempo dan 600-400-200 oplopend tempo	100w/100dr		3200
wo 18	René	400-800-1200-800-400	400 stevig tempo;800 en 1200 rustig duurloop; 400 stevig tempo	100 W - 100 Dr		
wo 18	Jeroen	2x800/3x600/3x400/3x200 m	elke kortere afstand in sneller tempo	200/200		7400
do 19	Egbert&Gerard	Rondje buiten de baan (ca 8 km)				
za 21	Jan	Parklooptraining	achterkant Nea			
di 24	Jan	7x800 mtr	85% HF	P=200 mtr st/dr		6800 mtr
di 24	Gert	12 x 100/100/200	w/dr/85%	incl.		3600/1100
wo 25	René	3 x 500 en 6 x 200	500 m op 75% _ 200 m 85%	100 W / 100 DR		4300
wo 25	Jeroen	500-600 meter in dezelfde tijd	500-510-520-530-540-550-560-570-580-590-600 m in dezelfde tijd	rust tot aan startstreep (teruglopen)		
do 26	Egbert&Gerard	8 x 600 m	400m 75% 200m steigerung	100w/100dr		
za 28	Jan	9x400 mtr	*0% HF	pauze 2" diversen oefeningen doen		