Trainingsschema november 2026

3 november

Opbouwloop

SG 8x 200 meter en 8x 300 meter (om en om). Halverwege 100 meter wandelen/dribbelen.
Na 8x 400 meter wandelen/dribbelen, daarna het volgende blok van 8 keer.

MG 6x 200 meter en 6x 300 meter (om en om). Halverwege 100 meter wandelen/dribbelen.
Na 8x 400 meter wandelen/dribbelen, daarna het volgende blok van 8 keer.

10 november

OSP: Vette Haploop

17 november

Wedstrijdtempo met snelheidsprikkel.

SG 5x 800 meter, in een vast strak wedstrijdtempo, waarbij na 100/300/500 meter een 50 meter fors wordt versneld. Vanaf 700 meter fors doortrekken tot eindpunt. Doel: om enige tempoversnellingen in een loopje op te vangen.

MG 5x 600 meter, waarbij na 100/300 over een afstand van 50 meter wordt versneld. De laatste 100 meter zal ook bestaan uit een versnelling (90 % max).

24 november **Locatie training industrieterrein!**

Afbouwloop (Op basis van de lantaarnpalen)

SG bouwt af van 1200-1000-800-600-400-200 meter
MG bouwt af van 1100-900-700-500-300-100 meter

Trainingsschema december 2026

1 december

Blokkenloop of PEPERNOTENLOOP

Blokkenloop Op een speels manier zal de trainer 3 blokken van 10 minuten vullen. Wij beginnen met een op ieders vermogen afgestemd, best lekker pittig tempo. Op een bepaald tijdstip, op de fantasie indeling van de trainer zal hij fluiten. Op dit moment wordt het tempo verlaagd, naar een rustige dribbel. En dan zo maar weer fluiten, om het stevig tempo op te pakken. Een verrassing voor iedereen.
Als afsluiting doen wij samen nog een 400 meter op snelheid.

PEPERNOTENLOOP Hoeveel pepernoten zitten er onder de twee bekers?

8 december

Minutenloop met keerpunt.

We lopen 1-2-3-4-5-4-3-2-1 minuut. Precies op de helft van de tijd, gaan we bij het fluitsignaal naar het vertrekpunt (klok).

15 december

Opbouwloop

SG bouwt op van 200-400-600-800-1000-1200 meter

MG bouwt op van 100-300-500-700-900-1100 meter

22 december

OSP: Oliebollenloop

29 december **Locatie training industrieterrein!**

Dobbelsteenloop

Voor elk oog wordt er een lantaarnpaal gelopen.