



# Loopgroep Coevorden

## MAANDSCHEMA

**Trainingen** : Loopgroep Coevorden

**Periode** : Voorbereidingsperiode 2

**Aandacht** : week 15 t/m 16: basisloophouding & kracht  
week 17: verticale verplaatsing/lichaamsspanning  
Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief.

Week 15	08-04	14-04	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	08-04		Kracht/houding	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	09-04		Duurvermogen	extensieve interval; korte en midden interval afstanden		Arnold
Woensdag	10-04		Duurvermogen	extensieve interval (M/L) souplesse methode; midden- en langere interval afstanden (400-600-800-1000mtr)		Martijn
Donderdag	11-04					
Vrijdag	12-04					
Zaterdag	13-04					
Zondag	14-04			Marathon Rotterdam		
Week 15	15-04	21-04	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	15-04		Kracht/houding	Running bootcamp		Pepijn
Dinsdag	16-04		Duurvermogen	wisselduurloop (serie D1 t/m D3).		Martijn
Woensdag	17-04		Duurvermogen	Intensieve interval Korte en middellange afstand		Arnold
Donderdag	18-04					
Vrijdag	19-04					
Zaterdag	20-04					

Zondag	21-04			Cascaderun in Hoogeveen Marathon en 1/2marathon Enschede		
<b>Week 16</b>	<b>22-04</b>	<b>28-04</b>	<b>DOEL</b>	<b>Training</b>	<b>Locatie</b>	<b>Trainer</b>
Maandag	22-04		Kracht/houding	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	23-04		Duurvermogen	Fartlek: Gevarieerde loop met verschillende snelheden en intensiteit		Pepijn
Woensdag	24-04		Duurvermogen	Fartlek: Gevarieerde loop met verschillende snelheden en intensiteit		Arnold
Donderdag	25-04					
Vrijdag	26-04					
Zaterdag	27-04			Koningsdag		
Zondag	28-04					
<b>Week 17</b>	<b>29-04</b>	<b>05-05</b>	<b>DOEL</b>	<b>Training</b>	<b>Locatie</b>	<b>Trainer</b>
Maandag	29-04		Kracht/houding	Running bootcamp		Martijn
Dinsdag	30-04		testloop	Coopertest		Arnold
Woensdag	01-05		testloop	Coopertest		Pepijn
Donderdag	02-05					
Vrijdag	03-05					
Zaterdag	04-05					
Zondag	05-05					