

Maandschema Februari 2025



Trainingen : Loopgroep Coevorden
Periode : Voorbereidingsperiode #1
Aandachtspunten : Reactief lopen / Schaarbeweging
Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief

Week 6	27-01	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	27-01	Kracht	Running bootcamp	Holwerd	Eefje
Dinsdag	28-01				
Woensdag	29-01	Tempo training	Gezamenlijke trainingsloop 00:30:00	Europark	Arnold
Donderdag	30-01				
Vrijdag	31-01				
Zaterdag	01-02				
Zondag	02-02				
Week 2		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	03-02	Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	04-02				
Woensdag	05-02	Duurvermogen	Loopgroep 1. Wisselduurloop, 1.000 meter // 500 meter	Europark	Arnold
		Duurvermogen	Loopgroep 2. Wisselduurloop, 400 meter // 200 meter	Europark	Martijn
Donderdag	06-02				
Vrijdag	07-02				
Zaterdag	08-02				
Zondag	09-02				
Week 3		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	10-02	Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	11-02				
Woensdag	12-02	Interval	Loopgroep 1. Wisselduurloop, 3x serie 6-4-2 minuten // DH-D1-D2-D3	Europark	Martijn
		Interval	Loopgroep 2. Wisselduurloop, 3x serie 4-2-1 minuten // DH-D1-D2-D3	Europark	Arnold
Donderdag	13-02				
Vrijdag	14-02				
Zaterdag	15-02				
Zondag	16-02				
Week 4		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	17-02	Kracht	Running bootcamp		Arnold
Dinsdag	18-02				
Woensdag	19-02	Fartlektraining	Loopgroep 1. Fartlektraining		Martijn
		Fartlektraining	Loopgroep 2. Fartlektraining		
Donderdag	20-02				
Vrijdag	21-02				
Zaterdag	22-02				
Zondag	23-02				
Week 5		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	24-02	Kracht	Running bootcamp		Martijn
Dinsdag	25-02				
Woensdag	26-02	Tempo training	Gezamenlijke trainingsloop 00:30:00	Europark	Arjan
Donderdag	27-02				
Vrijdag	28-02				
Zaterdag	01-03				
Zondag	02-03				