



Maandschema Maart 2025

Trainingen : Loopgroep Coevorden
Periode : Voorbereidingsperiode #1
Aandachtspunten : Vertic.verplaatsing / lichaamspanning
Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief

Week 6	24-02	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				
Week 2		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	03-03	Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	04-03				
Woensdag	05-03	Duurvermogen	Loopgroep 1. Piramideloop 400 - 600 - 800 - 600 - 400 meter	Clubhuis	Martijn
		Duurvermogen	Loopgroep 2. Piramideloop 200 - 400 - 600 - 400 - 200 meter	Clubhuis	Arnold
Donderdag	06-03				
Vrijdag	07-03				
Zaterdag	08-03				
Zondag	09-03				
Week 3		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	10-03	Kracht	Running bootcamp		Martijn
Dinsdag	11-03				
Woensdag	12-03	Interval	Loopgroep 1. Wisselduurloop, 3x serie 6-4-2 minuten // DH-D1-D2-D3	Europark	Eefje
		Interval	Loopgroep 2. Wisselduurloop, 3x serie 4-2-1 minuten // DH-D1-D2-D3	Europark	Arnold
Donderdag	13-03				
Vrijdag	14-03				
Zaterdag	15-03				
Zondag	16-03				
Week 4		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	17-03	Kracht	Running bootcamp		Arnold
Dinsdag	18-03				
Woensdag	19-03	Tempotraining	Loopgroep 1. 6x 5=1.000 meter - 6x5= 500 meter		Martijn
		Tempotraining	Loopgroep 1. 6x 5=500 meter - 6x5= 200 meter		Eefje
Donderdag	20-03				
Vrijdag	21-03				
Zaterdag	22-03				
Zondag	23-03				
Week 5		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	24-03	Kracht	Running bootcamp		Martijn
Dinsdag	25-03				
Woensdag	26-03	Fartlektraining	Loopgroep 1. Fartlektraining		Arjan
		Fartlektraining	Loopgroep 2. Fartlektraining		
Donderdag	27-03				
Vrijdag	28-03				
Zaterdag	29-03				
Zondag	30-03				