

Trainingsschema Hunzerunners najaar 2020 definitieve versie

VP1 Algemeen	weeknr.	di	werken aan verbeteren algemene conditie algemeen uithoudingsvermogen vergroten	do
week				
1	36	1-sep	Piramideloop 2-3-4-5-6-5-4-3-2	3-sep
2	37	8-sep	Interval midden 600 Z3/Z4	10-sep
3	38	15-sep	Vaartspel	17-sep
4	39	22-sep	Interval lang 1000 Z3/Z4	24-sep
VP 2 specifiek			loopscholing (verbeteren techniek snelheid ( vermogen gaan verhogen)	
5	40	29-sep	interval 300m met krachtoefeningen	1-okt
6	41	6-okt	Interval lang 800 Z3/Z4	8-okt
7	42	13-okt	piramideloop (3-4-5-4-3) W'=3 (3-4-5-4-3)	15-okt
8	43	20-okt	Interval kort 300 Z4/Z3	22-okt
Wedstrijd periode			Uithoudingsvermogen onderhouden	
			snelheid (specifieker toepassen)	
9	44	27-okt	Interval kort 200 m Z4	29-okt
10	45	3-nov	Vaartspel	5-nov
11	46	10-nov	Interval kort 400 m	12-nov
12	47	17-nov	Heen en weer 2x 10' heen 9'terug	19-nov
13	48	24-nov	sterloop (100m, 200m, 300m,400m rustig heen snel terug)	26-nov
14	49	1-dec	Crecendoloop	3-dec
Overgangs periode			Einde wedstrijd periode/ uitrusten	
15	50	8-dec	Piramideloop	10-dec
16	21	15-dec	Interval midden 600 Z3	17-dec
17	22	22-dec	Interval lang 1500 m	24-dec
18	23	29-dec	Vaartspel	31-dec

**algemene techniek kracht - coordinatie aanleren**  
**specifiek gericht op de rompstabilisatie en beweeglijkheid.**

Interval midden 400 Z3/Z4

Vaartspel

Interval lang 800 Z3/Z4

Piramidelooop 2-3-4-5-6-5-4-3-2

**uithoudingsvermogen verder verhogen**  
**kracht**

Interval lang 1500 Z3/Z4

interval 400m met krachtoefeningen

Interval midden 600 Z3/Z4

Vaartspel

**Coördinatie en kracht (Looptraining)**

sterloop (100m, 200m, 300m,400m rustig heen snel terug)

Piramidelooop 2-3-4-5-6-5-4-3-2

Interval midden 600m

Vaartspel

Interval kort 200 Z4

Heen en weer 3x 6'heen en in 5'terug

**uithoudingsvermogen onderhouden**

**Coördinatie en kracht (Looptraining)**

Interval lang 1500 m

Vaartspel

Interval lang 800 Z3

Piramidelooop