



TRAININGSBRIEF LOOPGROEPEN NO. 1

Januari – Februari - Maart 2010

Week	datum	training	trainer	opmerking
52	za 2/1 za 2/1	fartlek Landal TIB Finishing Nieuwjaarsloop 2-5-10-21,1 km. Org. A.V. Athletics, www.atletics.nl	G. Souverijn	
1	ma 4/1 di 5/1 za 9/1 za 9/1 zo 10/1 zo 10/1 zo 10/1	rondje Hellendoorn, in verband met nieuwjaarsreceptie gemeente int interval gr.A 5x 400m/P 400m, gr.B 6x 200m/P 400m, met dl 2,5km piramideloop Zandstuve bosloop 1,5 – 3 – 5 – 10 km www.av-twenterand.nl 1° Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl ½ Marathon van Egmond, www.egmondhalvemarathon.nl JSC Prestatieloop Broekland, 5- 10 km, www.sallandcrosscircuit.nl	geen trainers B. Broeks G. Souverijn	
2	ma 11/1 di 12/1 za 16/1 za 16/1 za 16/1	tempoloopjes 4 series (4'-3'-2'-1') P= 1':30"; SP 3' oplopend tempo piramide training grA 3x(100/200/300/400/500/400/300/200/100), grB2x variabele interval tempo 3 de ACO-Ommen/Van Elderen bosloop 1,6 – 4 – 7,6 – 11,6 km www.acovanelderen.nl DRW Kidsrun Nijverdal, www.drw-runbikerun.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	
3	ma 18/1 di 19/1 za 23/1	int. interval 3x(4x 1':30" DL3 gevolgd door 30" DL3+) P=1', SP 2':30" int.interv A 3x(400-600-800m); B 3x(300-400-600m) P=200m dr./wand. heuvelloop	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	
4	ma 25/1 di 26/1 za 30/1 za 30/1 zo 31/1	piramideloop 1'-1':30"-2'-2':30"-3'-2':30"-2'-1':30"-1' ; P 1':30" fartlek/ heuveltraining - Zeeheldenbuurt fartlek TIB Holterbergcross, AV Holten 1,6 – 2,5 – 5 – 10 km www.avholten.nl 2° Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	hesje
5	ma 1/2 di 2/2 za 6/2 zo 7/2	fartlek, diverse tempo's/ afstanden/ stijgingen. Villapark-Zeeheldenbuurt minutenloop 5x(1'- 1,5'- 2') P=1' SP3' op gras de halve piramide Hulsbeekloop- Oldenzaal 3 – 6 – 9 – 12km, www.laactwente.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	hesje
6	ma 8/2 di 9/2 za 13/2 za 13/2 zo 14/2 zo 14/2	in/outs 3x(5x1':30"); Tempo 1° DL2-3,2° DL3+,3° DL3; P=1', SP=400m ext.interv.A(B) 3(2)x600m+4x400m+5(6)x200m) P=200m(50w-150dr) stokloop Zandstuve bosloop 1,5 – 3 – 5 – 10 km www.av-twenterand.nl 3° Dinkelloop te Losser, 1,2-2-5-7,5-12,5 km, www.av-lphitos.nl 33° Groet uit Schoorl Run, ½ Marathon, www.groetuitschoorl.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	
7	ma 15/2 di 16/2 za 20/2 za 20/2 zo 21/2 zo 21/2	int.climaxloop 4x(2'/1':30"/ 1') DL3,P=1'; 5x45" op tempo DL3+; P=45" int.interval 9 à 12 x 440m in oplopend tempo, P=2'. Zeeheldenbuurt visueel versnellen 4 de ACO-Ommen/Van Elderen bosloop 1,6 – 4 – 7,6 – 11,6 km www.acovanelderen.nl 3° Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl Centr Beheer Achmea Midwintermarath. Apeld. 18,6 – 27 – 42,2 km www.midwintermarathon.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	hesje
8	ma 22/2 di 23/2 za 27/2 za 27/2	tempo/ritmeloop 3x(5x 1' DL3 gevolgd door 10x 15" DL3+/P=30") climaxloop 3x(200-220-240-260-280-300m), elke 20m 2à 3 sec "langz" fartlek varianten TIB Bovenbergloop, 1,5 – 2,5 – 5 – 10km, Org. AV Goor, www.avgoor.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	
9	ma 1/3 di 2/3 za 6/3 za 6/3 zo 7/3 zo 7/3 zo 7/3	lange heuveltraining Villapark-Zeeheldenbuurt heuveltraining gr. A 6x(200/220m);gr. B 6x(150/220m) Zeeheldenbuurt minutenloop NK Cross, org, AV Athletics NK Cross, org AV Athletics AD 20 van Alphen www.20vanalphen.nl ATAG Acht Kastelenloop 10 – 21,1 – 30 km AV Hanzesport www.hanzesport.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn	hesje hesje

10	ma 8/3 di 9/3 za 13/3 za 13/3 zo 14/3 zo 14/3	int.int.kort/lang 4x2' DL3,P=2';2x4' DL2/3, P=2';4x1':30" DL3+,P=2' tempowisselloop A/B 4x(600/400/300/200m) P=400m dribbelen de laatste loodjes Zandstuve bosloop 1,5 – 3 – 5 – 10 km www.av.twenterand.nl Fortis City-Pier-Cityloop 1 – 2,5 – 5 – 21,1 km www.fortiscpcloop.nl 4° Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn
11	ma 15/3 di 16/3 za 20/3 zo 21/3	ext.interv. 1x 1600m DL2-3; 1x 1200m DL3; 4x 400m DL3/3+ fartlek, Zeeheldenbuurt regelmatigheidsloop 16° Rabo Haaksbergse Engelse mijlenloop, 1 – 5 10^E.m., www.av=haaksbegen.nl	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn hesje
12	ma 22/3 di 23/3 za 27/3	intensieve interval 6x (3' DL2/3 gevolgd door 1' DL3/3+), P=2' extensieve intervaltraining met hindernissen meetingloop	G. Blikman B. Broeks G. Souverijn
13	ma 29/3 di 30/3 za 3/4	heuveltraining kort/lang Villapark, Zeeheldenbuurt tempo-gevoeltraining/ loopspel: 3 series: 7 x 400m "groepswerk" fartlek	G. Blikman B. Broeks G Souverijn hesje

Aanvang trainingen : maandag – dinsdag 19.00 – 20.30 uur
zaterdag 8.30 – 10.00 uur

Telefoonnummers trainers:

Gerhard Blikman 0548-616316
Bernard Broeks 0548-615457
Gerard Souverijn 0548-655495