



TRAININGSBRIEF LOOPGROEPEN NO. 1

Januari – Februari- Maart 2012

Week	datum	training	trainer	opmerking
1	ma 2/1 di 3/1 wo 4/1 za 7/1 zo 8/1 zo 8/1 zo 8/1	geen training int.interv. 5x 300; 7x200m, P=400m (50m wandelen 350m dribbel) piramide training 4'(P=2')-6'(P=2')-8'(P=4')-8'(P=4')-6'(P=2')-4'(P=2') rondje Hellendoorn 41° Midwintercross Heeten 0,6 – 3 – 6 – 10 km www.sallandscrosscircuit.nl 1e Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl ½ Marathon van Egmond, www.egmondhalvemarathon.nl	B. Broeks G.Blikman G. Souverijn	
2	ma 9/1 di 10/1 wo 11/1 za 14/1 za 14/1 za 14/1 zo 15/1	tempo's 4x(1½'-1'p);2x(3'-1½'p);4x(1½'-1'p);2x(3'-1½'p);5x(1'-1'p)SP2' minutenloop 5x(1'-1½'-3') P=1; SP 3' dribbelen op gras tempo's 3x(1½'-1'p);2x(3'-1½'p);3(1½'-1'p);2x(3'-1½'p);5x(1'-1'p)SP2' piramideloop Lageveldcross, TIB Finishing Crosscomp. 1,2-2,4-5-10 km www.tibfinishingcrosscompetitie.nl Zandstuve bosloop 1,5 – 3 – 5 – 10 km www.av-twenterand.nl 33° Raalte Plaza JSC Prestatieloop Broekland, 5- 10 km, www.sallandscrosscircuit.nl	G. Blikman B. Broeks G.Blikman G. Souverijn	
3	ma 16/1 di 17/1 wo 18/1 za 21/1 za 21/1 za 21/1 zo 22/1	int. interval 3 x(4x 1':30" DL3 gevolgd door 30" DL3+) P=1'; SP 2':30" fartlek/ heuveltraining - Zeeheldenbuurt int. Interval 3 x(3x 1':30" DL3 gevolgd door 30" DL3+) P=1'; SP 2':30" wisselduurloop DRW Kidsrun Nijverdal en DRW Run Bike Run www.drw-runbikerun.nl ACO-Ommen/Van Elderen Run2Day Crosscomp. 1,5 – 2,5 – 5 -10 km www.acovanelderen.nl 27° Schalmloop Marienheem www.sallandscrosscircuit.nl	G. Blikman B. Broeks G.Blikman G. Souverijn	hesje
4	ma 23/1 di 24/1 wo 25/1 za 28/1 za 28/1 zo 29/1 zo 29/1	piramide tempo 3x(2'-1'p); 6x(1'-1'p); 6x(1"-1'p); 3x2'-1'p) SP=2' wand. ext.interv.A(B) 2x800m +3(2)x600m +4(3)x400m) +(4)x300m); P=200m piramide tempo 3x(2'-1'p); 5x(1'-1'p); 5x(1"-1'p); 3x2'-1'p) SP=2' wand. fartlek TIB Holterbergcross, AV Holten 1,6 – 2,5 – 5 – 10 km www.avholten.nl Ten Broeke Crossloop Lemelerveld 0,5 – 1 – 5 – 10 km www.sallandscrosscircuit.nl 2e Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl	G. Blikman B. Broeks G.Blikman G. Souverijn	
5	ma 30/1 di 31/1 wo 1/2 za 4/2 zo 5/2 zo 5/2	fartlek, diverse tempo's/ afstanden/ stijgingen.Villapark-Zeeheldenbuurt verzuringssloop 2x(5x400m) met afnemende pauze (250,200,150,100m) fartlek, diverse tempo's/ afstanden/ stijgingen.Villapark-Zeeheldenbuurt visueel versnellen Hulsbeekloop- Oldenzaal 3 – 6 – 9 – 12km, www.laactwente.nl Centr Beheer Achmea Midwintermarath. Apeld. 18,6 – 27 –42,2 km www.midwintermarathon.nl	G. Blikman B. Broeks G.Blikman G. Souverijn	hesje hesje
6	ma 6/2 di 7/2 wo 8/2 za 11/2 za 11/2 za 11/2 zo 12/2 zo 12/2	ext. int. 3 x 1600m zone 4, P=400m w; 6 x 200m zone 4/5, P=100m rondje Hellendoorn, rustig Basis tempo met korte versnellingen ext. int. 3 x 1400m zone 4, P=400m w; 5 x 200m zone 4/5, P=100m intervaltraining Stampotbuffetloop Zandstuve bosloop 1,5 – 3 – 5 – 10 km www.av-twenterand.nl 3e Dinkelloop te Losser, 1,2-2,5-5-7,5-12,5 km, www.av-lphitos.nl 35e Groet uit Schoorl Run, ½ Marathon, www.groetuitschoorl.nl	G. Blikman B. Broeks G.Blikman G. Souverijn G.Blikman/J.Olthof	hesje
7	ma 13/2 di 14/2 wo 15/2 za 18/2 za 19/2 zo 20/2	int. int. 10x 800m DL3/DL3+, P=200m dribbel/wandel int.interval 6 à 8 x 600m, P=400m. Zeeheldenbuurt, vertrek van baan int. int. 8x 800m DL3/DL3+, P=200m dribbel/wandel achtervolgingsloop 4 de ACO-Ommen/Van Elderen bosloop 1,6 – 4 – 7,6 – 11,6 km www.acovanelderen.nl 3e Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl	G. Blikman B. Broeks G.Blikman G. Souverijn	hesje

8	ma 20/2 di 21/2 wo 22/2 za 25/2 za 25/2	climaxloop 4x(2'/1':30"/1') DL3; P=1'; 5x45" op tempo DL3+; P=45" tempowisselloop A/B 4x(600/400/300/200m) P=400m dribbelen climaxloop 3x(2'/1':30"/1') DL3; P=1'; 5x45" op tempo DL3+; P=45" de Keniaanse slag TIB Bovenbergloop, 1,5 – 2,5 – 5 – 10km, Org. AV Goor, www.avgoor.nl	G. Blikman B. Broeks G. Blikman G. Souverijn	
9	ma 27/2 di 28/2 wo 29/2 za 3/3 zo 4/3 zo 4/3	int. int. 2 series 6 x (3' TD3 + - 1½' p) SP 1½' heuveltraining gr. A 6x(200/220m);gr. B 6x(150/220m) Zeeheldenbuurt int. int. 2 series 5 x (3' TD3 + - 1½' p) SP 1½' rondje Nijverdal 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. Blikman G. Souverijn	hesje
10	ma 5/3 di 6/3 wo 7/3 za 10/3 za 10/3 zo 11/3 zo 11/3	lange heuveltraining Villapark - Zeeheldenbuurt loopspelen/ "groepswork" lange heuveltraining Villapark - Zeeheldenbuurt heuveltraining 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 4e Woolderesloop 1,4 – 5,1 – 10 – 15 km www.mpmhengelo.nl	G. Blikman B. Broeks G. Blikman G. Souverijn	hesje hesje
11	ma 12/3 di 13/3 wo 14/3 za 17/3	in/outs 3 x(3x2'DL3/1'P; 3x (3x 1½'DL3+/1''P) ;SP=400m piramide tr.; grA, (grB) 2x((100)200/300/400/600/400/300/200/(100m)) in/outs 3 x(3x2'DL3/1'P; 3x (3x 1½'DL3+/1''P) ;SP=400m wisselduurloop	G. Blikman B. Broeks G. Blikman G. Souverijn	
12	ma 19/3 di 20/3 wo 21/3 za 24/3 zo 25/3 zo 25/3	intensieve interval 3x (2'- 1½'- 1'- 1' – 1½' – 2') herstel 1'SP 2' fartlek, Zeeheldenbuurt, vertrek vanaf baan intensieve interval 3x (2'- 1½'- 1'- 1' – 1½' – 2') herstel 1'SP 2' fartlek Westerveldloop, 1,5 – 3 – 5 – 10 – 15km, AV PEC 1910 www.avpec1910.nl 17e Rabo Haaksbergse Engelse mijlenloop, 1 kids – 5 – 10 E.m., www.av=haaksbergen.nl	G. Blikman B. Broeks G. Blikman G. Souverijn	hesje
13	ma 26/3 di 27/3 wo 28/3 za 31/3 za 31/3	omgekeerde piramide 8'-6'-4'-4'-6'-8. zone 4; P=2' hindernisbaanloop omgekeerde piramide 6'-4'-2'-1'-2'-4'-6'. zone 4; P=2'/1':30" piramideloop Landalloop, 1 – 2 – 5 – 10 – 15 km, www.atletics.nl	G. Blikman B. Broeks G. Blikman G. Souverijn	

Aanvang trainingen :maandag
dinsdag
woensdag
zaterdag

19:15 – 20:45 uur
19:00 – 20:30 uur
19:15 – 20:45 uur
8:30 – 10:00 uur

Telefoonnummers trainers:

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