

A.V. ATLETICS

BERNARD BROEKS

VAN GOGHSTRAAT 1

7442 KR NIJVERDAL

Telnr.: (0031) (0) 548 615457

E-mail: b.broeks@kpnplanet.nl

Nijverdal, 25 marzo 2010

Trainingsrooster 2 kwartaal 2010, dinsdagavond Loopgroep (D):

05.04.10 Drielandenloop A.V. Iphitos, 2 – 5 – 10 – 15 – 25 km., www.av-iphitos.nl

06.04

- Vaartspeltraining
- Plaats: Duivecate

10.04.10 Volvo Furness Car Halve Marathon, 5 – 10 - ½ Marathon, www.acovanelderen.nl

11.04.10 Fortis Rotterdam marathon, www.fortismarathonrotterdam.nl

13.04

- Pyramidetraining / extensief
- A-groep 2(200 – 300 – 400 – 500 – 400 – 300 - 200) P=50 m. wand. / 150 m. dr
- B-groep 2(100 – 200 – 300 - 400 – 300 – 200 – 100) P=50 m. wand./150 m. dr.
- Uitlopen: rondje Jipkersbelt
- Plaats: Atletiekbaan

Vrijdag 16.04.10 Vrieling Hardenberg Cityrun, 5 – 10 km, www.spurt88.nl

Vrijdag 16.04.10 Bergrace by Night, Rhenen, www.bergrace.nl

Zondag 18.04.10 Hoogveense Cascaderun, 0,3 – 8 – 16,1 km. www.hoogveensecascaderun.nl

Zondag 18.04.10 Salland Verzekeringen IJsselloop, 1,5 – 5 – 10 km en 10 EM, www.ijsselloop.nl

20.04

- Voorbereiding als voor wedstrijd
- Coopertest
- Uitlopen: ca. 3 km
- Plaats: Atletiekbaan

Zondag 25.04.10, ING Bank Enschede Marathon, 42,2 – 21,1 – 5 EM www.enschedemarathon.nl

27.04

- Vaartspeltraining
- Plaats: "Noetselerberg"
- Vertrek: Atletiekbaan 19.00 u.
- Start vanaf "Braakman Noetsele": 19.15 u.

Donderdag 30.04.10 Oranjeloop Hoge Hexel, 1 – 2 – 5 EM, www.absportsadventures.nl

Dinsdag 05.05.09 Bevrijdingsloop, Org. AV Holten, 2,5 – 5,0 - 10 km, info: www.avholten.nl

04.05

- Intensieve intervaltraining:
- 3 à 4 x(100 - 200 – 300 – 400)m, P=400 dr.
- P= terug dr. / SP= 600 m. dr.
- Plaats: Duivecate

Zaterdag 08.05.10 Vital Centre Halve Marathon Raalte, Org. AV. Salland 1 – 2,5 – 5 – 10 -21,1 km., www.halvemarathonraalte.nl

11.05

- loopscholing met nadruk op bochtenwerk
- Hindernisloop (4x 6') P= 3'
- Plaats: Atletiekbaan

Zondag 16 mei 2010, Eiberrun, Org. ASV Eibergen, 0,8 – 1,6 – 10 – 16,1 km, www.eiberrun.asveibergen.nl

Zondag 16.05.2010, Marikenloop Nijmegen, 5 – 10 km, www.marikenloop.nl

18.05

- Vaartspeltraining
- Vertrek: Atletiekbaan
- Plaats: zandkuil nabij Hotel de "Uitkijk"

25.05

- Intensieve interval training:
- A groep: 11 x 400 m. P= 400 dr.
- B groep 8 x 400 m. P= 100 m . wand. / 300 m. dr.
- Plaats: Atletiekbaan

Donderdag 27.06.10, FBK dubbele mijl van Hengelo, 2 EM, www.fbkgames.nl

Zaterdag 29.05.10 Univé Drente marathon, 42,1 – 21,1 – 10 km, www.drenthemarathon.nl

01.06

- tempo wissellooptraining: A groep 10(4x150 m), rustig/gemid./vlot/snel
B groep 7(4x150 m), wand.-rustig/vlot/snel
- Plaats: Duivecate

08.06

- Vaartspeltraining
- Plaats: vanaf Zwembad het Ravijn 19.10 u. / vanaf Atletiekbaan: 19.00 u.
-

Zaterdag 12.06.10, Rijsserbergloop, 3 - 5 – 16,1 km, www.rijsserbergloop.nl

Zaterdag 12.06.10, Halve Marathon Festival Zwolle, 4 EM - ½ Marathon, www.halvemarathonzwolle.nl

15.06

- Drl. 15 min.
- Snelheidstraining 2* (5*300)m P = 50 m. wand / 250 m. dr. / SP= 10 min. op gras
- Drl. 15 min. / Rondje "Jikesbelt"
- Plaats: Atletiekbaan

22.06

- Vaartspeltraining
- Vertrek: Atletiekbaan 19.00 u.
- Start vanaf "Dalzicht": 19.15 u

29.06

- Extensieve intervaltraining:
- A-groep 4x(200+400+600m) P=200 dr. SP=400 dr.
- B-groep 3x(200+400+600m) P=200 dr. Sp=400 dr.
- Plaats: Atletiekbaan