

**Trainingsprogramma woensdagochtendgroep woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 mei 2019**

		serie	totaal
wo 1 mei	1200 - 800 - 800 - 1200 meter <b>op tijd</b> Rust = 50 meter wandel (25 heen en 25 terugwandelen) Start en finish op de finishlijn <b>TE Zwaar?!</b> 4x800 meter Eventueel Rust = 100 meter wandel (50 heen en 50 terugwandelen)		4000 m    3200 m
wo 8 mei	serie 1 (600 - 500 - 400 - 300 - 200 meter) <b>snel</b> serie 2 (500 - 400 - 300 - 200 - 100 meter) <b>net iets sneller</b> Rust=100 meter wandel Seriepauze=200 meter wandel <b>Te Zwaar?!</b> 2x(500 - 400 - 300 - 200 meter)	2000 m 1500 m	2000 m 3500 m    2800 m
wo 15 mei	<b>JAGERSVELD</b> i.v.m. examens Zaanlands Lyceum 1000 - 500 - 1000 - 500 - 1000 meter Rust=250 meter dribbel <b>Te Zwaar?!</b> 1000 - 500 - 1000 - 500 meter		4000 m   3000 m
wo 22 mei	<b>JAGERSVELD</b> i.v.m. examens Zaanlands Lyceum 8x3' Rust=1' (8 keer 3 minuten snel met telkens 1 minuut rust) <b>TE ZWAAR?!</b> Ga in plaats van hardlopen doorwandelen en/of laat de laatste 2 minuten lopen weg		
wo 29 mei	<b>JAGERSVELD</b> i.v.m. sportdag Zaanlands Lyceum 2x 1600 meter + 1x 800 meter Rust=400 meter dribbel <b>TE ZWAAR?!</b> 2x1600 meter		4000 m  3200 m

- Je kunt Je training zo zwaar maken als Je zelf wilt.
- Bedenk voor Je begint hoeveel series/herhalingen of welke afstanden Je wilt lopen.
- Als je aan een serie begint probeer hem dan in ieder geval wel af te maken.
- Het is beter om wat rustiger te beginnen om aan het eind nog wat over te hebben, dan te hard van stapel gaan en het einde (bijna) niet meer halen.
- **Te zwaar?!** 'Te zwaar?!' is een leidraad, er wordt aangegeven hoe het schema aangepast kan worden zonder het trainingsdoel te veel aan te tasten.
- Tempo's lopen in de banen 1 en 2, Rust en Serie pauze in de banen 3 en 4 of hoger.
- Extra opdrachten tijdens de series zijn mogelijk
- (\*) Maar door omstandigheden kan alsnog gekozen worden voor een alternatief programma.

### **trainingen in het Jagersveld**

verzamelen <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385494&key=MRfBid2mj1KPo>

15-mei

1000 m <http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1384050&key=MR0itInfUbBu2>  
500 m <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385490&key=MRCmUWgVEUG.6>  
500 m <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385489&key=MRzLlu.kcMb5A>  
250 m <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385486&key=MRo81uTcicoAs>  
125 meter (op en neer = 250 meter rust)

29-mei

1600 m <http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385471>  
800 meter in het Jagersveld (op en neer is 1600 meter)  
800 m <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385477&key=MREtoGMC8daoY>  
400 meter in het Jagersveld (op en neer is 800 meter)  
400 m <https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2385474&key=MRcdQf4EFUiTE>  
400 meter rust in het Jagersveld