

**BAANSHEMA WOENSDAGAVONDEN Januari 2023**


Loop, na het verzamelen, eerst met je groep 2 rondes in. Vervolgens:

1. Losmaakoefeningen van top tot teen
2. Basis loopscholing als tripling/skipping/kaatsen/hakken-bil/aansluitpas etc **en/of**
3. Core stability oefeningen **en/of**
4. Loopvormen met bijvoorbeeld speedladder – hekjes – pilonnen etc
5. Afsluiten met max 3 steigerings tot max 100 meter en pas daarna het schema beginnen!!!

Groep	Wo 4 januari	Wo 11 januari	Wo 18 januari	Wo 25 januari
<b>A</b>	1000m	4x400m P 200 SP 400	1x800m P 200	<b>4x</b>
	<b>2x</b>	4x800m P 200 SP 400	<b>2x</b>	(400-800-200)
	(800-600-400-200)	4x200m P 100	(200-400-600-600-400-200)	P/SP 200
	P/SP 200		P 200 SP 400	
	<b>intensief 5000m</b>	<b>intensief 5600m</b>	<b>intensief 5600m</b>	<b>intensief 5600m</b>
<b>Opm.</b>	1000 klokken		platte piramide	
<b>B</b>	1000m	4x400m P 200 SP 400	<b>2x</b>	<b>4x</b>
	<b>2x</b>	3x800m P 200 SP 400	(200-400-600-600-400-200)	(400-600-200)
	(800-600-400-200)	4x200m P 100	P 200 SP 400	P/SP 200 SP
	P/SP 200			
	<b>intensief 5000m</b>	<b>intensief 4800m</b>	<b>intensief 4800m</b>	<b>intensief 4800m</b>
<b>Opm.</b>	1000 klokken		platte piramide	
<b>C</b>	1000m	4x400m P 200 SP 400	<b>2x</b>	<b>4x</b>
	<b>2x</b>	2x800m P 200 SP 400	(200-400-600-600-400-200)	(400-600-200)
	(800-600-400)	4x200m P 100	P 200 SP 400	P/SP 200
	P/SP 200			
	<b>intensief 4600m</b>	<b>intensief 4000m</b>	<b>intensief 4800m</b>	<b>intensief 4800m</b>
<b>Opm.</b>	1000 klokken		platte piramide	
<b>D</b>	1000m	4x400m P 200 SP 400	<b>2x</b>	<b>3x</b>
	<b>2x</b>	2x600m P 200 SP 400	(200-400-600-400-200)	(400-600-200)
	(800-400-200)	4x200m P 100	P 200 SP 400	P/SP 200
	P/SP 200			
	<b>intensief 3800m</b>	<b>intensief 3600m</b>	<b>intensief 3600m</b>	<b>intensief 3600m</b>
<b>Opm.</b>	1000 klokken		piramide	
<b>E</b>	1000m	4x400m P 200 SP 400	<b>2x</b>	<b>3x</b>
	<b>2x</b>	2x600m P 200 SP 400	(200-400-600-400-200)	(400-600-200)
	(800-400-200)	4x200m P 100	P 200 SP 400	P 200 SP 400
	P 200 SP 400			
	<b>intensief 3800m</b>	<b>intensief 3600m</b>	<b>intensief 3600m</b>	<b>intensief 3600m</b>
<b>Opm.</b>	1000 klokken facultatief		piramide	
	<b>Richttempo inlopen</b>	<b>Richttempo intensief</b>	<b>100m</b>	<b>400m</b>
<b>A</b>	<b>5.30/km</b>	<b>4.30 – 4.20 – 4.10/km</b>	<b>100m in 27 – 26 - 25</b>	<b>1.48 – 1.44 - 140</b>
<b>B</b>	<b>6.00/km</b>	<b>5.00 – 4.50 – 4.40/km</b>	<b>100m in 30 – 29 - 28</b>	<b>2.00 – 1.56 – 1.52</b>
<b>C</b>	<b>6.30/km</b>	<b>5.30 – 5.20 – 5.10/km</b>	<b>100m in 33 – 32 - 31</b>	<b>2.12 – 2.08 – 2.04</b>
<b>D</b>	<b>7.00/km</b>	<b>6.00 – 5.50 – 5.40/km</b>	<b>100m in 36 – 35 - 34</b>	<b>2.24 – 2.20 – 2.16</b>
<b>E</b>	<b>7.30/km</b>	<b>6.45 of in overleg/km</b>	<b>100m in 42 of in overleg</b>	<b>2.48 of in overleg</b>



## BIJLAGE MAANDSCHEMA: Richttijden intensieve tempo's baantraining recreanten.

### Toelichting bij de verschillende tijden voor de afstanden:

- In de reguliere wegschema's wordt voor interval kort (tot 300m), 20 sec sneller dan wedstrijdtempo gehanteerd.
- Bij interval midden (400-800m), 10 seconden sneller dan wedstrijdtempo.
- Boven de 800m hanteren we de normale wedstrijd tijden.
- Voor de E-groep stemt de trainer de tijden altijd af op de groep. In het schema staat 1 richttijd.

#### Interval kort: (op de baan 200m)

A	1000m/4.10	100m/25	400m/1.40
B	1000m/4.40	100m/28	400m/1.52
C	1000m/5.10	100m/31	400m/2.04
D	1000m/5.40	100m/34	400m/2.16

#### Interval midden: (op de baan 400 – 600 – 800m)

A	1000m/4.20	100m/26	400m/1.44
B	1000m/4.50	100m/29	400m/1.56
C	1000m/5.20	100m/32	400m/2.08
D	1000m/5.50	100m/35	400m/2.20

#### 1000m en meer:

A	1000m/4.30	100m/27	400m/1.48
B	1000m/5.00	100m/30	400m/2.00
C	1000m/5.30	100m/33	400m/2.12
D	1000m/6.00	100m/36	400m/2.24

---