



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!!!

|                                | Woe 28 okt                      | Woe 4 nov                                | Woe 11 nov                      | Woe 18 nov                       | Woe 25 nov                         |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
|                                | Kennismaking                    | Kennismaking                             |                                 | kilometertest                    |                                    |
| <b>A</b>                       | 1600m inlopen *)                | 1600m inlopen                            | 1200m inlopen                   | 1200m inlopen                    | 1200m inlopen                      |
|                                | 3x 400m P 200m SP 400m          | 1x 800m SP 400m                          | 3x 200m P 100m SP 200m          | <b>kilometertest</b> , of:       | 3x 800m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 800m P 200m SP 400m          | 2x (200-400-600-400-200)m P 200m SP 400m | 2x 400m P 200m SP 400m          | 4x (200-400-600)m P 200m SP 400m | 4x 400m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 200m P 100m                  |                                          | 3x 800m P 200m SP 400m          |                                  | 4x 200m P 100m                     |
|                                | intensiteit: 75%                | intensiteit: 80%                         | 1x 1000m int. 80%               | intensiteit: 85%                 | intensiteit: 85%                   |
|                                | intensief: 4200m, totaal: 5800m | intensief: 4400m, totaal: 6000m          | intensief: 4800m, totaal: 6000m | intensief: 4800m                 | intensief: 4800m, totaal: 6000m    |
| <b>B</b>                       | 1600m inlopen *)                | 1200m inlopen                            | 1200m inlopen                   | 800m inlopen                     | 1200m inlopen                      |
|                                | 3x 400m P 200m SP 400m          | 1x 800m SP 400m                          | 2x 200m P 100m SP 200m          | <b>kilometertest</b> , of:       | 3x 800m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 800m P 200m SP 400m          | 2x (200-400-600-400-200)m P 200m SP 400m | 2x 400m P 200m SP 400m          | 4x (200-400-600)m P 200m SP 400m | 4x 400m P 200m SP 400m             |
|                                | 2x 200m P 100m                  |                                          | 3x 800m P 200m SP 400m          |                                  | 3x 200m P 100m                     |
|                                | intensiteit: 75%                | intensiteit: 80%                         | 1x 1000m int. 80%               | intensiteit: 85%                 | intensiteit: 85%                   |
|                                | intensief: 4000m, totaal: 5600m | intensief: 4400m, totaal: 5600m          | intensief: 4600m, totaal: 5800m | intensief: 4800m                 | intensief: 4600m, totaal: 5800m    |
| <b>C</b>                       | 1200m inlopen *)                | 1200m inlopen                            | 800m inlopen                    | 800m inlopen                     | 800m inlopen                       |
|                                | 3x 300m P 200m SP 400m          | 1x 600m SP 400m                          | 2x 200m P 100m SP 200m          | <b>kilometertest</b> , of:       | 3x 600m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 700m P 200m SP 400m          | 2x (300-500-500-300)m P 200m SP 400m     | 2x 400m P 200m SP 400m          | 4x (200-300-500)m P 200m SP 400m | 4x 400m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 200m P 100m                  |                                          | 3x 600m P 200m SP 400m          |                                  | 3x 200m P 100m                     |
|                                | intensiteit: 75%                | intensiteit: 80%                         | 1x 1000m int. 80%               | intensiteit: 85%                 | intensiteit: 85%                   |
|                                | intensief: 3600m, totaal: 4800m | intensief: 3800m, totaal: 5000m          | intensief: 4000m, totaal: 4800m | intensief: 4000m                 | intensief: 3900m, totaal: 4700m    |
| <b>D</b>                       | 1200m inlopen *)                | 800m inlopen                             | 800m inlopen                    | 800m inlopen                     | 800m inlopen                       |
| <b>DE</b>                      | 2x 300m P 200m SP 400m          | 1x 600m SP 400m                          | 2x 300m P 200m SP 400m          | <b>kilometertest</b> , of:       | 3x 600m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 700m P 200m SP 400m          | 2x (200-500-500-200)m P 200m SP 400m     | 2x 400m P 200m SP 400m          | 3x (200-400-600)m P 200m SP 400m | 3x 400m P 200m SP 400m             |
|                                | 2x 200m P 100m                  |                                          | 2x 600m P 200m SP 400m          |                                  | 3x 200m P 100m                     |
|                                | intensiteit: 75%                | intensiteit: 80%                         | 1x 1000m int. 80%               | intensiteit: 85%                 | intensiteit: 85%                   |
|                                | intensief: 3100m, totaal: 4300m | intensief: 3400m, totaal: 4200m          | intensief: 3600m, totaal: 4400m | intensief: 3600m                 | intensief: 3600m, totaal: 4400m    |
| <b>E</b>                       | 1200m inlopen *)                | 800m inlopen                             | 800m inlopen                    | 800m inlopen                     | 400m inlopen                       |
|                                | 2x 200m P 100m SP 200m          | 1x 400m SP 400m                          | 2x 200m P 100m SP 200m          | <b>kilometertest</b> , of:       | 3x 500m P 200m SP 400m             |
|                                | 3x 600m P 200m SP 400m          | 2x (200-400-400-200)m P 200m SP 400m     | 2x 400m P 200m SP 400m          | 3x (200-300-500)m P 200m SP 400m | 3x 300m P 200m SP 400m             |
|                                | 2x 200m P 100m                  |                                          | 2x 500m P 200m SP 400m          |                                  | 3x 200m P 100m                     |
|                                | intensiteit: 75%                | intensiteit: 80%                         | 1x 800m int. 80%                | Intensiteit: 85%                 | intensiteit: 85%                   |
|                                | intensief: 2600m, totaal: 3800m | intensief: 2800m, totaal: 3600m          | intensief: 3000m, totaal: 3800m | intensief: 3000m                 | intensief: 3000m, totaal: 3400m    |
| <b>*) Richttempo inlopen ±</b> |                                 |                                          |                                 |                                  |                                    |
|                                | <b>A: 5.30/km</b>               | <b>B: 6.15/km</b>                        | <b>C: 6.45/km</b>               | <b>D: 7.30/km</b>                | <b>E: 8.00/km</b>                  |
| <b>Richttempo intensief</b>    |                                 |                                          |                                 |                                  |                                    |
|                                | <b>A: Zie overzicht</b>         | <b>B: Zie overzicht</b>                  | <b>C: Zie overzicht</b>         | <b>D: Zie overzicht</b>          | <b>E: Zie overzicht/in overleg</b> |

Zie voor de bij de intensiteit behorende tempo's het overzicht 'richttempo's baan':

