

Trainingsprogramma 2016 R1 IJsbrand Q4

Dag	Datum	Kern	trainer	Periode
Zaterdag	1 okt 2016	Fartlek	IJsbrand	wedstrijd- periode 2 WP2
Zondag	2 okt 2016	Singelloop Breda		
Dinsdag	4-okt-16	2x 800m T2 + 100m R, 4x 200m T3 + 100m R, 8x 100m T4 + 100m R	IJsbrand	
Donderdag	6-okt-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	8-okt-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	11-okt-16	5x800 (200m T1 + 200m T2 + 200m T3 + 200m T4 + 200m R)	IJsbrand	
Donderdag	13-okt-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	15-okt-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	18-okt-16	800m T2, 700m T2, 600m T3, 500m T3, 400m T4, 300m T4, 200m T5, 100m T5. rust telkens 100m.	IJsbrand	
Donderdag	20-okt-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	22-okt-16	fartlek	IJsbrand	overgangperiode
Dinsdag	25-okt-16	Coopertest, is 12 min zo hard mogelijk! inschrijven voor 19:00	IJsbrand	
Donderdag	27-okt-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	29-okt-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	1-nov-16	kilometer op snelheid met meetsysteem	IJsbrand	
Donderdag	3-nov-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	5-nov-16	fartlek	Ans IJsbrand Papendal	
Dinsdag	8-nov-16	20x200 (200m T3 + 100m R)	IJsbrand	
Donderdag	10-nov-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	12-nov-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	15-nov-16	4x1000 (100m T3 + R + 200m T3 + R + 300m T3 + R + 400m R3) R=telkens 100m, serie R 400m	IJsbrand	
Donderdag	17-nov-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	19-nov-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	22-nov-16	2x (800m T2 + 200m R), 4x (400m T3 + 100m R), 4x (100m T4 + 100m R)	IJsbrand	
Donderdag	24-nov-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	26-nov-16	fartlek	IJsbrand	
Zaterdag	27-nov-16	Warandeloop in Tilburg	<a href="http://www.warandeloop.nl">www.warandeloop.nl</a>	
Dinsdag	29-nov-16	4x 400m T2 + 100m R, 8x 200m T3 + 100m R, 8x 100m T4 + 100m R, 4x 50m T5 + 100m R	IJsbrand	
Donderdag	1-dec-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	3-dec-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	6-dec-16	4x1000 (400m T2 + 300m T3 + 200m T4 + 100m T5 + 200m R)	IJsbrand	
Donderdag	8-dec-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	10-dec-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	13 dec 2016	tempogevoelslopen, 3x 1200m + 400m R. 3x zelfde tijd over 1200 meter.	IJsbrand	
Donderdag	15 dec 2016	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	17 dec 2016	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	20-dec-16	3x1200 (800m T2 + 200m T3 + 100m T4 + 100m T5 + 400m R)	IJsbrand	
Donderdag	22-dec-16	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	
Zaterdag	24-dec-16	fartlek	IJsbrand	
Dinsdag	27 dec 2016	10x200mT2+100mR, 10x100mT3+100mR, 10x50mT4+50mR	IJsbrand	
Donderdag	29 dec 2016	Duurloop	zelf, Ans, IJsbrand	