

## **SCHEMA VOOR GROEP 3 VAN DE ZATERDAGMORGEN, MAANDEN JANUARI/FEBRUARI 2021**

### Zaterdag 9/1 (kracht/snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- 15 minuten stevig tempo, heuvel op heuvel af
- 5 minuten rustig uitlopen
- 5 min. snel (80 % wedstrijd), 2 minuten rustig (60 % wedstrijd) Dit alles 5 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

### Zaterdag 16/1 (snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- Pyramide, (3 min. DL3, 4 min DL2, 5 min.DL1, 4 min. DL2, 3 min DL3) 3 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

### Zaterdag 23/1 (kracht) Zoek een heuvel op, of een viaduct oid.

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- 20 minuten heuvel op, heuvel af
- 20 minuten rustig tussenloopje
- 20 minuten heuvel op, heuvel af
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

### Zaterdag 30/1 (snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- Pyramide, (3 min. DL3, 4 min DL2, 5 min.DL1, 4 min. DL2, 3 min DL3) 3 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

#### Zaterdag 6/2 (duurloop)

- Duurloop ca. 1,5 uur. Tempo ca. 10 km/uur
- Om half uur even korte drinkpauze

#### Zaterdag 13/2 (kracht/snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- 15 minuten stevig tempo, eventueel op trailroute met oneffenheden
- 5 minuten rustig uitlopen
- 5 min. snel (80 % wedstrijd), 2 minuten rustig (60 % wedstrijd) Dit alles 5 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

#### Zaterdag 20/2 (snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- Pyramide, (3 min. DL1, 3 min DL2, 3 min.DL1, 3 min. DL2, 3 min DL3) 3 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

#### Zaterdag 27/2 (kracht)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- 20 min. heuvel op en af, daag je uit op je eigen tempo
- 20 min. tussenloop
- 10 min. heuvel op en af, opnieuw eigen tempo.
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

HEEL VEEL PLEZIER !!