

SCHEMA VOOR GROEP 2 VAN DE ZATERDAGMORGEN, LAATSTE WEKEN 2020

Zaterdag 28/11 (kracht/snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- 10 minuten heuveltraining, omhoog, omlaag op je eigen tempo
- 5 minuten rustig uitlopen
- 2 min. snel (80 % wedstrijd), 2 minuten rustig (60 % wedstrijd) Dit alles 5 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

Zaterdag 4/12 (duurloop)

- Duurloop ca. 1,5 uur. Tempo ca. 9 km/uur
- Om half uur even korte drinkpauze

Zaterdag 11/12 (snelheid)

- Rustig inlopen 15 minuten
- Rek/strek
- Pyramide, (2 min. DL1, 2 min DL2, 2min.DL3, 2 min. DL2, 2min DL1) 3 X
- Rustig uitlopen 15 minuten
- Cooling down

Zaterdag 18/12 (kracht) Zoek een heuvel op, of een viaduct oid.

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

Zaterdag 25/12 (rust)

- Kalkoen
- Wijn

Week 53 (28/12-31/12)

- Probeer deze week 1 tot 2 keer lekker rustig uurtje te lopen om conditie wat vast te houden. Januari moeten er de kilo's anders weer af

SUCCES !