

Trainingsprogramma groep 1

Zorg voordat je aan de kern begint voor een degelijke warming up. Loop eerst 15 minuten rustig in voordat je aan het programma begint. Zorg ervoor dat je na het programma ongeveer 10 minuten rustig uit loopt.

“ = seconden

' = minuten

Zaterdag 9 januari

Piramide loop

2' – 1' rust – 4' – 2' rust – 6' – 3' rust – 4' – 2' rust – 2' – 1' rust

Zaterdag 16 januari

Interval

6 x 3" op 80% van het wedstrijd tempo, de rust is 2"

Zaterdag 23 januari

Paaltjes loop

3 x 5' minuten paaltjesloop. Zoek een bospad of een andere auto luwe weg waar paaltjes/straatlantaars staan. Versnel telkens gedurende 3 paaltjes, dribbel 2 paaltjes. Herhaal dit tot de 5' zijn verstreken

Zaterdag 30 januari

3 of 4 series bestaande uit:

3' op 80% van het wedstrijd tempo gevolgd door 2' op 70% van het wedstrijd tempo.

De rust na elke serie is 3'

Zaterdag 6 februari

Rustige duurloop: 3 x 20 minuten met 5 minuten pauze

Zaterdag 13 februari

Zoek een viaduct of een fietstunnel in een auto luwe omgeving.

- Ren 5 x op tempo de heuvel op en dribbel rustig naar beneden

Loop daarna 10 minuten op een rustig tempo

- Versnel 5 x 30". De rust na elke versnelling is 30"

Zaterdag 20 februari

Piramide loop

4' – 2' rust – 6' – 3' rust – 8' – 4' rust – 6' – 3' rust – 4' – 2' rust

Zaterdag 27 februari

5 x 6'. De rust is 3'