

TRAININGSPROGRAMMA START'78 WOLVEGA W47-51; 2015

Dag:	Week 47	Week 48	Week 49	Week 50	Week 51
	16-22nov	23-29nov	30nov-6dec	7-13 dec	14-20 dec
Maandag 19.15 u Vertrek bij SIOS	3x3-4x2-5x1-1x4' P 2 - P1	2 x 400m; P2 2 x 800m; P3 1 x 1600m	Piramide 1-2-3-4-5-4-3- 2-1' P 1-2-3	Ins en Outs 10 x 1' 6 x 2' 2 x 3'	Baantraining In Steenwijk Estafette 3tallen of ??
Dinsdag	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
Woensdag 19.15 u Vertrek bij Station!	Duurloop 3 x 15' -P 2' Laatste minuut versnellen	Duurloop 3 x 20' -P2' Laatste min versnellen	Duurloop 2 x 30' -P2' Na elke 10min 1 min snel	Duurloop 2 x 25' -P2' Laatste 2 min versnellen	Duurloop 60' Na elke 10 min 1 min snel
Donderdag	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
Vrijdag 19.15 u Vertrek bij SIOS	5 x 600m (elke 200 versnellen P 3'	5 x 4' P2'	5 x 5' P 3'	4 x 400m 2 series P2' (Sp4')	Ins en Outs 3 x 2' 3 x 3' 3 x 4'
Zaterdag	Wintercross Start78-TUK Vanaf 11.00u (start78.nl)	Roden of Rustige	Nijeveen of Mildam		2 ^e Wintercr. Start78-TUK Vanaf 11.00u
Zondag	Zie wedstrijd agenda "hardlopend Nederland.nl"	duurloop	Rustige duurloop	Coopertest op de baan of Emmeloord	

Thijs of Wilma (maandag trainer)

Mariska of Wim (vrijdag trainer)

Maandag 14 december training Baan Steenwijk, vertrek Carpool 18.55u

Woensdag 30 december(30 van de 30^{ste}) voor iedereen gezellige duurloop van 10 km in rustig tempo, trainingsschema hier op aangepast (liefst 2 x per week + duurloop op woensdag of zelf).

Meer info over trimlopen svfriesland.nl of hardlopendnederland.nl