

Seizoenplan deel 04

Week 22 t/m 35 2010

- ▶ Conditie Consolideren
- ▶ Herstellen kleine kwetsuren

Opmerking: De intensiteit zal t.b.v. de eerste doelstelling **niet** de intensiteit zijn van deelplan 01 (1e fase) maar t.b.v. de tweede doelstelling mag het ook **niet** de progressieve intensiteit zijn van deelplan 03 (3e fase)

We kiezen daartoe de intensiteit van deelplan 02 (2e fase) en opdrachten kiezen die **persoonlijk invulbaar** zijn, opdat lopers eraan behoefte hebben ook intensiever te kunnen trainen zonder rekening te houden met hun groep.

W	Dat.		Loop opdracht	Lok.	Datum		Loopopdracht	Lok.	Opmerking
22	wo 2-jun	Ls k1 k2	Loop ABC 600 meterloop Vaartspel	Bos	za 5-jun	Ls k1 k2	Loop ABC 800 meterloop 300 meterloop met afnemende pauze	Baan	eerste zaterdag van de maand
23	wo 9-jun	Ls k1 k2	Heupstrekking 50 - 100 - 200 (2 groepen) Piramide loop 1 - 1,5 - 2 - 2,5 - 3 - 2 - 1	Bos	za 12-jun		<i>Geen training</i> <i>Geen training</i> <i>Geen training</i>		Scholen atletiekdag Gaarne medewerking op scholen Atletiekdag
24	wo 16-jun	Ls k1 k2	Heupstrekking 400 meterloop vaartspel	Bos	za 19-jun	Ls k1 k2	Heupstrekking Ontmoetings loop 720 meter 1000 meterloop	Bos	
25	wo 23-jun	Ls k1 k2	Knie - inzet 1 minuut loop 600 meter in verschillende tijden	Bos	za 26-jun	Ls k1 k2	Knie - inzet o.l.v. Ed		Kennemerduin (Ingang Bergweg Bloemendaal)
26	wo 30-jun	Ls k1 k2	Loop ABC 300 meterloop Stervorm loop	Bos	za 3-jul	Ls k1 k2	Buikspier oefeningen bij goed weer (Ab) 200 - 300 - 400 ←100m P= 2 min	Baan	eerste zaterdag van de maand
27	wo 7-jul	Ls k1 k2	Voorste zwaafase Zaagtand loop 5 - 3 - 1 - 5 - 3 - 1 Cross loop	Bos	za 10-jul	Ls k1 k2	Voorste zwaafase 600 meter loop Steigerung tot 90% (150 meter)	Bos	Herstelweek
28	wo 14-jul	Ls k1 k2	Voorste Steunfase 200 meterloop Vaartspel	Bos	za 17-jul	Ls k1 k2	Voorste Steunfase Vaartspel 4x 650 meter	Bos	
29	wo 21-jul	Ls k1 k2	Loop ABC Piramideloop 1,5 - 2 - 2,5 - 3 - 2,5 - 2 - 1,5 P = 45 600 meterloop	Bos	za 24-jul	Ls k1 k2	Loop ABC 1200m / 1000 m / 800 m 75% - 80% Heuvelen	Bos	

W	Dat.		Loop opdracht	Lokatie	Dat.		Loopopdracht	Lokatie	Opmerking
30	wo 28-jul	Ls k1 k2	Ritme en Coördinatie 200 - 250 - 300 - 350 -400 m loop Tegendraads hazen	Bos	za 31-jul	Ls k1 k2	Knie - inzet vaartspel (o.l.v. Ed) vaartspel (o.l.v. Ed)		Middenduin
31	wo 4-aug	Ls k1 k2	Achterste zwaafase 500 meterloop Vaartspel	Bos	za 7-aug	Ls k1 k2	Buikspier oefeningen bij goed weer (Ab) Vaartspel met haas loop met tempo versnellingen	Baan	eerste zaterdag van de maand
32	wo 11-aug	Ls k1 k2	Houding, romp,hoofd, armen 2 x 3 min P = 1.30 SP = 2 min Herhalen Traject verschillende bodem	Bos	za 14-aug	Ls k1 k2	Houding, romp,hoofd, armen 400 meterloop loop over midden terrein	Bos	Herstelweek
33	wo 18-aug	Ls k1 k2	Loop ABC 2 minutenloop 700 meter Tempo vast	Bos	za 21-aug	Ls k1 k2	Loop ABC 4 minutenloop Tempo duur interval Tegendraads hazen	Bos	
34	wo 25-aug	Ls k1 k2	Voorste zwaafase Vijverbos loop 400 meterloop	Bos	za 28-aug	Ls k1 k2	Heupstrekken Vaartspel op verschillende ondergrond 2 x 1800 meter Pauze 4 min	Bos route 1	
35	wo 1-sep	Ls k1 k2	Romp, Hoofd en Armen Piramide loop Heuvelen	Bos	za 4-sep	Ls k1 k2	Buikspier oefeningen bij goed weer (Ab) 4 x 200 meter / 1 x 800 meter / 2 x 400 meter	Baan	eerste zaterdag van de maand