

SEIZOENPLAN DEEL 04.

WEEK 22 T/M WEEK 33 – 2005

door Ed vd. Linde en Marius Han, looptrainers AVH

Betreft fase 04: **conditie consolideren**
herstellen kleine kwetsuren

Opmerking: de intensiteit zal tbv. de eerste doelstelling **niet** de intensiteit zijn van de 1^e fase maar tbv. de tweede doelstelling mag het ook niet de progressieve intensiteit zijn van deelplan 03.
Wij kiezen daartoe de intensiteit van de 2^e fase en opdrachten kiezen die **persoonlijk invulbaar** zijn, opdat lopers die eraan behoefte hebben ook intensiever kunnen trainen zonder rekening te houden met hun groep.

week,datum	loopopdracht	locatie	opmerkingen
w22 di 31.05 wo 01.06	voorste steun, actieve landing lussenloop met variabele pauze bijslofloop	P-Claus P-Papas lus P-Papas	di > plas Toolenburg
w22 za 04.06	GEEN TRAINING IVM SCHOLIERENATLETIEKDAG	AVH – Baan.	ledereen zoveel mogelijk aanwezig om te helpen
w23 di 07.06 wo 08.06	afwikkelen, heupstrekking crosstraject 800m loop	P-Claus dagcamping route 06	di > plas Toolenburg
w23 za 11.06	voorste steun 1000m loop vaartspel	P-Claus langs dijk Floriadedeel,waterlelievijver	
w24 di 14.06 wo 15.06	houding: romp, hoofd, armen crescendoloop 1-min.loop	P-Claus Floriadedeel, Japanse Tuin, heuvel in H'Bos	di > plas Toolenburg
w24 za 18.06	afwikkelen, heupen strekken 4 min.loop heuvelen	ivm. concours hippique: P-Claus via Paviljoen naar Bigspottershill	za. 25.06 gehele groep Middenduin
w25 di 21.06 wo 22.06	loop ABC 2 minutenloop 650m in verschillende tijden	P-Claus paardenbaan	di > plas Toolenburg herstelweek
w25 za 25.06	loop ABC lichte steigerung verschillende routes, variabele tempi	Middenduin <u>gehele groep!</u>	herstelweek
week,datum	loopopdracht	locatie	opmerkingen
w26 di 28.06 wo 29.06	actieve voetplaatsing 650m = 720m stervormloop, variabele tempi	P-Claus Speelweide Heuvel HBos	di > plas Toolenburg za. 23 juli AFSLUITING SEIZOEN

w26 za 02.07	actieve voetplaatsing vaartspel 3 x 1200m	baantraining langs tennisbanen!!	denk aan de juiste schoenen!! laatste trainers overleg van dit seizoen.
w27 di 05.07 wo 06.07	ritme – coördinatie 3 min. loop vlg. volg de leider crosstraject	P-Claus dagcamping ruiterpad	di > plas Toolen- burg za. 23 juli AFSLUITING SEIZOEN
w27 za 09.07	vorste steun vaartspel 850m	P-Claus route 09	
w28 di 12.07 wo 13.07	vorste zwaai, actieve hup 3'-2'-1'-2'-3'-2'-1' estafettevorm mbv. 3-tallen	P-Papas route 10 P-Papas	di > plas Toolen- burg
w28 za 16.07	vorste zwaai, actieve hup 1000m; 500m vice versa 650m	P-Claus route 09 dagcamping route 02	za. 23 juli AFSLUITING SEIZOEN
w29 di 19.07 wo 20.07	vorste steun 200m loop vaartspel	P-Claus Floriadedeel, Japanse tuin Floriadedeel, paviljoen	herstelweek di > plas Toolen- burg
w29 za 23.07	AFSLUITING SEIZOEN		AFSLUITING SEIZOEN
w30 di 26.07 wo 27.07	afwikkelen, strekking heup 400m loop cross traject met variabele tempi	P-Claus richting Floriadehek.	za. 30.07 gehele groep Groenendaal. di > plas Toolen- burg
w30 za 30.07	oa. heuvelen	HELE groep Groenendaal	
week,datum	loopopdracht	locatie	opmerkingen
w31 di 02.08 wo 03.08	strekken heup 1'-1,5'-2'-2,5'-2'-1,5'-1' heuvelen	P-Papas lussen op P-Papas heuvel met 2 zuilen	di > plas Toolen- burg
w31 za 06.08	houding: romp, hoofd, armen 400m verschillende stations	baantraining sector	
w32 di 09.08 wo 10.08	houding: romp, hoofd, armen 2 x 3' p = 1'30" seriepauze = 2 2 x 3' p = 1'30" traject met verschillende bodem	P-Claus om 720m en 650m veld langs spartelmeer	di > plas Toolen- burg
w32 za 13.08	afwikkelen, strekking heup 800m loop	speelweide	

	2 x 1100m	start dagcamping	
w33 di 16.08 wo 17.08	loop ABC 2 minutenloop 650m in verschillende tijden	P-Claus speelweide	herstelweek di > plas Toolen- burg
w33 za 20.08	loop ABC vaartspel verschillende lussen, variabele tempi	P-Claus Floriadedeel, Paviljoen	herstelweek

Per 28 september woensdag weer op de baan!

Op 10 september trainersoverleg!