



Opbouw naar de TRAINING SCHEMA zomer

Mei 2018

Altijd: inlopen ca 10 minuten / 2 km; uitlopen idem

Wees op tijd!
Vertrek
kwart over twaalf precies

Dinsdag 1 mei: 12:15 tot 13:15	Dag van de (loop) Arbeid Lantarenpalenloop op De Dijk 2 palen Vlot (= 90/100%) afwisselend met 1paal langzaam
Donderdag 3 mei: 12:15-13:15	I.v.m. de aanstaande 4/5 mei bevrijdingsloop : (Loop) Vrijheid, vrije training
Weekend 5/6/7 mei	Bevrijdingsloop van Wageningen naar Vlaardingen
Dinsdag 8 mei: 12:15-13:15	Minuten loop 1,2,3,4,3,2,1 min Beatrixpark Herstel 1 minuut
Donderdag 10 mei: 12:15-13:35	Hemelvaartsdag, Golden Ten loop
Weekend 12/13 mei	Duurloopje / 13 mei Moederdag loop
Dinsdag 15 mei: 12:15 tot 13:45	LIPTON Coopertest op de AV Fortuna atletiek baan
Donderdag 17 mei: 12:15 - 13:20	Rust voor de Roparunners Voor de niet Roparunners: Inhaalloop :Fartlek
Weekend 19/21 mei	Pinkster weekend = ROPARUN WEEKEND
Dinsdag 22 mei: 12:15 tot 13:15	Rust voor de Roparunners Voor de niet Roparunners: Heuvel/variatie training Park Westwijk (achter De Dijk)
Donderdag 24 mei: 12.15 – 13.30	8 x (750 mtr 100% - 250 herstel dribbel) Waterweg
Weekend 26/27 mei:	26 mei Krimpenerwaard Triathlon
Dinsdag 28 mei: 12:15 tot 13:25	Vooraf loopscholing / 8 x 400m (tempo 80- 90%) actief herstel 1 minuut Het Hof
Donderdag 30 mei: 12:15 – 13:30	5 x 1500 (80-90%)500 mtr joggend herstel Waterweg
Weekend 2/3 juni:	Duurloopje

100% = 15 km tempo. [Klik hier voor de tabel](#) als je alleen een 5 of 10 km wedstrijd-tempo weet. Of gebruik de QR code.

