



## TRAINING SCHEMA

### Maart/April 2018

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

Dinsdag 6 maart: 12:15 tot 13:15	200-400-800-1200-800-400-200 op gevoel, herstel 200m <b>Het Hof</b>
Donderdag 9 maart: 12:05-13:45	 <p>Axe Chaos Handicap 10 km race <b>Waterweg</b> LET OP: alle finish op 13:30 gericht Eerste start om of voor 12:30 Let op je eigen starttijd.</p> 
Weekend 10/11 Mrt:	<b>CPC halve marathon Den Haag.</b> Andere marathon lopers: duurloop 3:15 Niet-marathon lopers duurloop 1:15/1:30
Dinsdag 13 maart: 12:15 tot 13:30	Loopscholing (15 minuten) + 7*800m/herstel 200m, op gevoel. <b>De Dijk</b> CPC lopers / marathonners herstelloop 1:15
Donderdag 15 maart: 12:15 tot 13:15/13:35	Marathonners 4* (2500m) marathontempo herstel 500m/3minuten Niet marathon lopers 4*1250m + 250 herstel <b>Waterweg, of vrije route</b>
Weekend 17/18 Mrt:	Duurloop 3:00 (marathon) of 1:30 (niet-marathon)
Dinsdag 20 maart: 12:15 tot 13:20	1200m – 1600m – 1600m – 1200m herstel 400m ,90-95% <b>Het Hof</b>
Donderdag 22 maart: 12:15 tot 13:15/13:30	Marathonners 2*5000m marathontempo herstel 3min. <b>Broekpolder</b> Anderen 5*1000m 100%/herstel 250 <b>Waterweg</b>
Weekend 24/25 Mrt:	Duurloop 2:30 (marathon) of 1:30 (niet-marathon)
Dinsdag 27 maart: 12:15 tot 13:15	5*1000m herstel 90s (wedstrijdtempo 8 april) <b>Het Hof</b>
Donderdag 29 maart: 12:15 tot 13:15	1*5000m (marathon) of 2*1500 m (anderen) wedstrijdtempo <b>Waterweg, of vrije route</b>
Weekend 31 mrt / 1 april:	5km voluit/leegloop of duurloop 1:15
Dinsdag 3 april: 12:15 tot 13:15	1* 1000m en 1*2000m marathon tempo herstel 90s
Donderdag 5 april: 12:15 – 13:15	<b>Pasta Party &amp; Prijsuitreiking VRV competitie 2017-2018 (Tuinzaal Casa Nova)</b> <b>Simpel duurloopje vanaf 11:00 voor de liefhebbers</b>
Zondag 8 april:	<b>Marathon Rotterdam</b>
Dinsdag 10 april: 12:15 tot 13:15	<b>Marathon After Party (Labtap)</b>
Donderdag 12 april: 12:15 – 13:15	Rust / rustig loopje Versnellinkjes/Fartlek voor niet-marathon lopers
Weekend 14/15 april:	Rust / rustig loopje tot 1:30
Dinsdag 17 april: 12:15 tot 13:15	Herstelloop 60 minuten Versnellinkjes/Fartlek voor niet-marathon lopers
Donderdag 19 april: 12:15 – 13:15	Herstelloop 60 minuten Versnellinkjes/Fartlek voor niet-marathon lopers
Weekend 21/22 april:	Duurloopje 60 minuten
Dinsdag 24 april: 12:15 - 13:15	4* (800m+400m) 800m tempo 105% 400 tempo 110% herstel 200m dribbel Serie pauze 400 m dribbel <b>De Dijk</b>
Donderdag 26 april	
Weekend 28/29 april:	Duurloopje 1:15 met af en toe uit de pas