

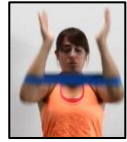


Variatie in belasting.	Week		Variatie in belasting.	Week		Variatie in belasting.	WEEK		Variatie in belasting.	WEEK					
	9			10			11			12					
Trainingsperiode: opbouw naar onderdeel Leiden marathon			Trainer: Henk			Mobielfnummer: 06-38305923			Email: info@vandrielsport.nl			website: www.vandrielsport.nl			
WK 9	MA	24-2	0	WK 10	MA	2-3	0	WK 11	MA	9-3	0	WK 12	MA	16-3	0
															
WK 9	DI	25-2	0,0	WK 10	DI	3-3	0	WK 11	DI	10-3	0	WK 12	DI	17-3	0
3-4 rondjes inlopen op de skeelerbaan. Losmakende oefeningen + looptechniek. 2 x (4-6 x 200) h= 50 wandel + 50 dribbel terug. Sp= 400 mtr. D1. Cooling-down 3 rondjes uitlopen + ontspannen rekkken			Inlopen naar parkeerterrein naast het gemeentehuis. Losmakende oefeningen + looptechniek. 40' herstelduurloop na Alphen D1/D2. Geen Alphen: versnel na elke 4e minuut 1' TD. Cooling-down met elkaar uitlopen + ontspannen rekkken.			Inlopen naar parkeerterrein achter Monuta. Losmakende oefeningen + looptechniek. Lusjes in Wilgenpark: 3-4 x (500-400-300) 95%-100%-105% 10 km BT. hp= 45" wandel-dribbel-wandel-dribbel Munnikkenpark Cooling-down met elkaar uitlopen + ontspannen rekkken.			3-4 rondjes inlopen op de skeelerbaan. Losmakende oefeningen + looptechniek. 4-6 x 300-200-100 D3-TD-TD+ hp= 50 wandel+ 50 dribbel, sp= rondje cirkel. Cooling-down 3 rondjes uitlopen + ontspannen rekkken						
WK 9	WO	26-2	0	WK 10	WO	4-3	0	WK 11	WO	11-3	0	WK 12	WO	18-3	0
<i>De snelste liep vooral langzaam.</i>									<i>Twee koplopers, dat zijn net twee kerels die hun handen boven een brandende kaars houden. Wie hem het laatst terugtrekt, wint.</i>						
WK 9	DO	27-2	0	WK 10	DO	5-3	0	WK 11	DO	12-3	0	WK 12	DO	19-3	0
Inlopen naar parkeerterreintje Warmoesland. Losmakende oefeningen en looptechniek. 4-6 x 1 km tempo 20 van Alphen. hp=1' Geen Alphen dan loop je tempo D2/D3. Cooling-down met elkaar uitlopen + ontspannen rekkken.			Inlopen naar het parkeerterreintje naast de fietsbrug. Losmakende oefeningen + looptechniek. 4 x 10' D2 plaats na elke 9e minuut een versnelling van 1' Sluitaf met 5' uitwandelen. Cooling-down ontspannen rekkken.			Inlopen naar parkeerterreintje Warmoesland. Losmakende oefeningen en looptechniek. 2000 D2+1500 D3 + 1000 AD.+ (2000) hp=1' Cooling-down met elkaar uitlopen + ontspannen rekkken.			Inlopen naar parkeerterrein achter Monuta. Losmakende oefeningen + looptechniek. Essenpark + Munnikkenpark. 4/5 x1000 D2/D3 + 200 TD). Cooling-down met elkaar uitlopen + ontspannen rekkken.						
WK 9	VR	28-2	0	WK 10	VR	6-3	0	WK 11	VR	13-3	0	WK 12	VR	20-3	0
			<i>Op lange afstanden wint vaak niet de betere, maar degene die de minste fouten maakt.</i>												
WK 9	ZA	29-2	0	WK 10	ZA	7-3	0	WK 11	ZA	14-3		WK 12	ZA	21-3	
Rustige training i.v.m. Alphen.			Geen training.			Inlopen naar voetbalveldje op de Groene Schans. Losmakende oefeningen + looptechniek. Duurloop wisseltempo: 15'D1/D2 + 15'D3 + 15'D1 Cooling-down met elkaar uitlopen + ontspannen rekkken.			Geen training. Zie trainingsloop LRRRC zondag.						
WK 9	ZO	1-3	20 van Alphen.	WK 10	ZO	8-3	CPC / NL..ML.	WK 11	ZO	15-3	Z&Z circuit Voorschoten.	WK 12	ZO	22-3	LeidenRoadRunners Lenteloop.
Leiden Marathonlopers op prognose marathontempo. Leiden halve marathon: 4 km D1/D2 + 4 km D3 + 4 km D1/D2			Leiden halve marathon:7 km D1/D2+7 km 21,1 km tempo.						Leiden halve marathon trainingsloop 15 km LRRRC. Start 5 km D1/D2 + 5 km tempo 21,1 + 5 km D2.						

Een groot aantal VanDrielRunners hebben als doel een onderdeel van de Leiden marathon en een aantal bereid zich zelfs voor op de hele marathon. Een aantal test zich op de 20 van Alphen en de CPC. De kleinere loopjes zoals bij NL..ML of Polderloop beveel ik aan als meetmoment. Afgelopen weken zijn we geconfronteerd met storm en regen maar 20 maart begint de astronomische lente en een weekje later de zomertijd. En dat geeft weer meer een afwisselende trainingsomgeving, even doorbijten dus.

