









Variatie in belasting.				Week 13				Variatie in belasting.				Week 14				Variatie in belasting.				WEEK 15				Variatie in belasting.				WEEK 16											
Trainingsperiode: opbouw halve van Leiden.								Trainer: Henkvan Driel								Mobielfnummer: 06-38305923								Email: info@vandrielsport.nl								website: www.vandrielsport.nl							
WK 13 MA 28-3				0				WK 14 MA 4-4				0				WK 15 MA 11-4				0				WK 16 MA 18-4				2e Paasdag NL..ML											
																																							
Leiden halve marathon 17 km. 2 x 7 km D1/D2 + 3 km lekker doorlopen. Maak gebruik van de waterpost!								Ontspannen training.								Inlopen naar de Groene Schans voetbalveldje/grasveld. Losmakende oefeningen, kracht en loopvormen. Afwisselen met rondjes over de Groeneschans. Cooling-down uitlopen + ontspannen rekken																							
WK 13 DI 29-3				0				WK 14 DI 5-4				0				WK 15 DI 12-4				0				WK 16 DI 19-4				0											
Loop 3-4 rondjes in op de skeelerbaan. Warming-up, losmakende oefeningen, kracht, coördinatie. 8-10 x 300 + 100 wandel/dribbel + 200 + 100 wandel/dribbel 300 10 km tempo 200 op 105% 10 km tempo.. Cooling-down uitlopen + ontspannen rekken								Inlopen naar het parkeerterreintje Warmoesland Losmakende oefeningen + loopvormen. 8-10 x achtjes lopen KleiwarenIn- Bloemendaalseln. Bovenste 8 D3 - onderste 8 TD hp = 2e passage Bloemendaalselaan, wandel/drbbel. 8-10 Cooling-down uitlopen + ontspannen rekken								Inlopen naar parkeerterreintje bij begraafplaats. Losmakende oefeningen + loopvormen. 6-8 x 600 mtr. 95% 10 km BT. Hp = wandel + dribbel naar startpunt. Cooling-down uitlopen + ontspannen rekken.																							
WK 13 WO 30-3				0				WK 14 WO 6-4				0				WK 15 WO 13-4				0				WK 16 WO 20-4				0											
Loop 3-4 rondjes in op de skeelerbaan. Warming-up, losmakende oefeningen, kracht, coördinatie. 4-5 x 1200 D3 hp= rondje wandel dribbel lichtmast. Cooling-down uitlopen + ontspannen rekken.								Inlopen naar het grasveld op de Groene Schans. Losmakende oefeningen + loopvormen. 3000 (2000) D2 -2000 D3-1000 TD.hp=1' Cooling-down = uitlopen en ontspannen rekken								Inlopen naar het parkeerterreintje achter Monuta. Losmakende oefeningen + loopvormen. Essenpark: 4-5 x 1000 D2 + 200 TD. Cooling-down = uitlopen en ontspannen rekken								Inlopen naar het grasveld Munnikkenpolder. Losmakende oefeningen + loopvormen. 3-4 x 1000 D2 + 500 D3 hp D1 naar startpunt. Cooling-down = uitlopen en ontspannen rekken															
WK 13 DO 31-3				0				WK 14 DO 7-4				0				WK 15 DO 14-4				0				WK 16 DO 21-4				0											
Loop 10' rustig in met losmakende oefeningen. 6 km D1/D2 + 4 km D3 + 6 km D1/D2 CD=licht statisch rekken.								Zegerplasloop 10-15-20 km. Leiden halve marathon: 4 km D2 + 4 km D3 + 4 km D2 CD=licht statisch rekken.								Leiden halve marathon: 3 km D2 + 4 km halve MT +3 km D1/D2																							
WK 13 VR 1-4				0				WK 14 VR 8-4				0				WK 15 VR 15-4				0				WK 16 VR 22-4				Singelloop (funrun)											
																																							
WK 13 ZA 2-4				0				WK 14 ZA 9-4				0				WK 15 ZA 16-4				0				WK 16 ZA 23-4				0											
WK 13 ZO 3-4				0				WK 14 ZO 10-4				Zegerplasloop				WK 15 ZO 17-4				1e Paasdag.				WK 16 ZO 24-4				0											
																																							
<p>Lekker langer licht, zomerse omstandigheden, ideale trainingsomstandigheden. Het skeelerseizoen gaat week 14 van start en dat betekent dat we moeten uitwijken naar diverse parcourtjes. Respecteer het mede weggebruik, loop niet breed uitelkaar, voorkom confrontaties, corrigeer elkaar. De halve van Leiden staat rood gemarkeerd, ik heb de duurlopen erop afgestemd. De Zegerplas staat voor een aantal als testloop gepland, nu lees ik dat de loop start buiten de atletiekbaan en dat is jammer, even afstemmen. Een afweging is om de loop op zaterdag te houden vanaf de skeelerbaan. Duurlopers kunnen dan de training van zondag afwerken. Maar dat alles in overleg. Ken je trainingtempo's en zonder plezier kom je niet ver!</p>																																							
