

Variatie in belasting.				Week 25		Variatie in belasting.				Week 26		Variatie in belasting.				WEEK 27		Variatie in belasting.				WEEK 28							
Trainingsperiode: opbouw 10 tot 21,1 km.						Henk van Driel.						Mobielfnummer: 06-38305923						Email: info@vandrielsport.nl						website: www.vandrielsport.nl					
WK	25	MA	21-6	0		WK	26	MA	28-6	0		WK	27	MA	5-7	0		WK	28	MA	12-7	0							
																													
WK	25	DI	22-6	0,0		WK	26	DI	29-6	0		WK	27	DI	6-7	0		WK	28	DI	13-7								
Inlopen naar het parkeerterrein bij begraafplaats. Losmakende oefeningen + loopvormen. 4 -6 x 600 + D2/D3 + 200 AD hp= dribbeltje over parkeerplaats. Cooling-down = ontspannen rekken.						Inlopen naar het parkeerterrein bij gemeentehuis. Losmakende oefeningen + loopvormen. 2 x (4-5) x heuveltraining zijde scouting. Markering aangegeven = 200 meter. Hp= trapje af, D1 naar startpunt. Sp= hele of halve Munnikenpolder. Cooling-down: uitlopen + licht statisch rekken.						Clubhuis open. Inlopen naar het pleintje naast de fietsbrug. Losmakende oefeningen + loopvormen. 6-8 x (5'D1/D2 + 1' WT) (wedstrijdtempo) Cooling-down: uitlopen + licht statisch rekken.						Clubhuis open. Inlopen naar het parkeerterrein bij gemeentehuis. Losmakende oefeningen + loopvormen. 4-5 x (6'D1 + 3'D2 + 1'WT) Cooling-down: uitlopen + licht statisch rekken.											
WK	25	WO	23-6	0		WK	26	WO	30-6	0		WK	27	WO	7-7	0		WK	28	WO	14-7	0							
WK	25	DO	24-6			WK	26	DO	1-7	0		WK	27	DO	8-7			WK	28	DO	15-7								
Inlopen naar het parkeerterrein Warmoesland. Losmakende oefeningen + looptechniek. 2-3 km D1/D2-2 km D2/D3-1 km D3-500 TD. hp=1' Startpunt bij monument (ga niet op de kruising staan)! CD = met elkaar uitlopen + licht statisch rekken.						Inlopen naar het parkeerterrein achter Monuta. Losmakende oefeningen + loopvormen. Essenpark 4-5 x 1 km D2/D3 + 200 m AD Munnikenpark. Hp= wandel/dribbel vanaf kruispuntje Munnikenpark. CD = met elkaar uitlopen + licht statisch rekken.						Onder voorbehoud: clubhuis open. Inlopen naar het grasveld de Groene Schans. Losmakende oefeningen + looptechniek. 3 x (12' D2 + 2'- 3' D3.) Groep 4 doet 2' D3. Cooling-down: uitlopen + licht statisch rekken.						Onder voorbehoud: clubhuis open. Inlopen naar de parkeerplaats aan het Warmoesland. Ontspannen duurlooptje van ± 45' D1/D2 sluit af met 3 versnellingen van ± 15" hp= 45" D1 Loop 'rustig uit en sluit af met licht statisch rekken.											
WK	25	VR	25-6	0		WK	26	VR	2-7	0		WK	27	VR	9-7	0		WK	28	VR	16-7	0							
WK	25	ZA	26-6	0		WK	26	ZA	3-7	0		WK	27	ZA	10-7			WK	28	ZA	17-7								
Geen training.						Afwisselende training vanaf skeelerbaan.						Geen training.						Geen training.											
WK	25	ZO	27-6	0		WK	26	ZO	4-7	0		WK	27	ZO	11-7	0		WK	28	ZO	18-7	0							
10 km: 4 km D2 +3 km D3 + 2 km D2 21,1 km: 4 km D2 + 3 km D3 + 4 km D2						10 km: 5 km D2 +4 km D3 + 1 km D2 21,1 km: 6 km D2 + 4 km D3 + 2 km D2						10 km: 6 km D2 +2 km D3 + 2 km D2 21,1 km: 5 km D1+5 km AD + 5 km D1						10 km:kijk is wat je kunt,een basis voor de opbouw DtD, vanaf volgende week. 21,1 km: 5 km D1+5 km AD + 5 km D1											

VanDrielRunner,

We kunnen op gepaste 1,5 meter weer los, wat een heerlijk ervaring. De loopkalender wordt langzaam weer aangevuld, mooie trainingsdoelen zoals de Dam tot Damloop, de Venloop, Katwijk, Leiden. Het schema voorziet in een rustige opbouw. Week 27 en 28 zijn we er even tussenuit in principe is het clubhuis open. Wens ik je veel trainingsplezier, ken je tempo's en het motto: VanDrielRunners trainen met elkaar.

Trainingsdoelen:
19 september Dam tot Damloop.
19 september Venloop.
25 september 10-15-21,1 Katwijk.
10 oktober Leiden marathon.
7 november start Z&Z circuit.

