

BAANSHEMA WOENSDAGAVONDEN FEBRUARI 2022

Loop, na het verzamelen, eerst met je groep 2 rondes in. Vervolgens:

1. Losmaakoefeningen van top tot teen
2. Basis loopscholing als tripling/skipping/kaatsen/hakken-bil/aansluitpas etc **en/of**
3. Core stability oefeningen **en/of**
4. Loopvormen met bijvoorbeeld speedladder – hekjes – pilonnen etc
5. Afsluiten met max 3 steigerings tot max 100 meter en pas daarna het schema beginnen!!!



Groep	Wo 2 februari	Wo 9 februari	Wo 16 februari	Wo 23 februari
A	1x1600m P 400	4x	2x	5x
	2x	(200-800-400)	(200 - 800 - 400 - 1600)	(400-200-400-200)
	(800-600-400-200)	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400
	P 200 SP 400			
	intensief 5600m	intensief 5600m	intensief 6000m	intensief 6000m
Opm.			omgaan met verschillen	
B	1x1200m P 400	4x	2x	5x
	2x	(200-800-400)	(200 - 800 - 400 - 1200)	(400-200-400-200)
	(800-600-400-200)	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400
	P 200 SP 400			
	intensief 5200m	intensief 5600m	intensief 5200m	intensief 5000m
Opm.			omgaan met verschillen	
C	1x1000m P 400	3x	2x	4x
	2x	(200-800-600)	(200 - 800 - 400 - 1000)	(400-200-400-200)
	(800-600-400-200)	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400
	P 200 SP 400			
	intensief 5000m	intensief 4800m	intensief 4800m	intensief 4800m
Opm.			omgaan met verschillen	
D	2x	3x	2x	4x
	(800-600-400-200)	(200-800-400)	(200 - 600 - 400 - 800)	(400-200-200-200)
	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400
	intensief 4000m	intensief 4200m	intensief 4000m	intensief 4000m
E	2x	3x	2x	4x
	(800-600-400-200)	(200-800-400)	(200 - 600 - 400 - 800)	(400-200-200-200)
	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400	P 200 SP 400
	intensief 4000m	intensief 4200m	intensief 4000m	intensief 4000m
Opm.				
	Richttempo inlopen	Richttempo intensief	100m	400m
A	5.30/km	4.30 – 4.20 – 4.10/km	100m in 27 – 26 - 25	1.48 – 1.44 - 140
B	6.00/km	5.00 – 4.50 – 4.40/km	100m in 30 – 29 - 28	2.00 – 1.56 – 1.52
C	6.30/km	5.30 – 5.20 – 5.10/km	100m in 33 – 32 - 31	2.12 – 2.08 – 2.04
D	7.00/km	6.00 – 5.50 – 5.40/km	100m in 36 – 35 - 34	2.24 – 2.20 – 2.16
E	7.30/km	6.45 of in overleg/km	100m in 42 of in overleg	2.48 of in overleg
	Baan JO2022	Core stability MvdB		



BIJLAGE MAANDSCHEMA: Richttijden intensieve tempo's baantraining recreanten.

Toelichting bij de verschillende tijden voor de afstanden:

- In de reguliere wegschema's wordt voor interval kort (tot 300m), 20 sec sneller dan wedstrijdtempo gehanteerd.
- Bij interval midden (400-800m), 10 seconden sneller dan wedstrijdtempo.
- Boven de 800m hanteren we de normale wedstrijd tijden.
- Voor de E-groep stemt de trainer de tijden altijd af op de groep. In het schema staat 1 richttijd.

Interval kort: (op de baan 200m)

A	1000m/4.10	100m/25	400m/1.40
B	1000m/4.40	100m/28	400m/1.52
C	1000m/5.10	100m/31	400m/2.04
D	1000m/5.40	100m/34	400m/2.16

Interval midden: (op de baan 400 – 600 – 800m)

A	1000m/4.20	100m/26	400m/1.44
B	1000m/4.50	100m/29	400m/1.56
C	1000m/5.20	100m/32	400m/2.08
D	1000m/5.50	100m/35	400m/2.20

1000m en meer:

A	1000m/4.30	100m/27	400m/1.48
B	1000m/5.00	100m/30	400m/2.00
C	1000m/5.30	100m/33	400m/2.12
D	1000m/6.00	100m/36	400m/2.24
