

**Trainingschema woensdagochtendgroep woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 augustus 2022**

		serie	totaal
wo 3 aug	3x1200 meter Rust=350meter dribbel of half wandel half dribbel <b>Te Zwaar?!</b> Maak van de laatste 1200 meter een 600 meter	1200 m	3600 m 3000 m
wo 10 aug	200 - 400 - 600 - 400 - 200 - 400 - 600 - 400 - 200 400 - 600 meter Rust=100 meter wandel en of dribbel <b>Te Zwaar?!</b> Laat de ,aatste 600 (400-200) vervallen.	4200 m	4200 m 3600/3200/3000 m
wo 17 aug	400 - 800 - 1200 - 1600 meter Rust=200 meter dirbbel / 200 meter dribbel / 200 meter wandel / 200 meter wandel <b>Te Zwaar?!</b> 300 - 600 - 900 - 1200 meter		4000 m 3000 m
wo 24 aug	4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 2 - 3 - 4' snel Rust= 1' <b>Te Zwaar?!</b> Ga in plaats van hardlopen stevig doorwandelen of laat de laatste en eventueel de één na laatste'minutenloop vervallen		

**GO HO**

00 04  
05 08  
09 11  
12 13  
14 15  
16 18  
19 22  
23 27

wo 31 aug Training nog door Ruud in te vullen

- Je kunt Je training zo zwaar maken als Je zelf wilt.
  - Bedenk voor Je begint hoeveel series/herhalingen of welke afstanden Je wilt lopen.
  - Als je aan een serie begint probeer hem dan in ieder geval wel af te maken.
  - Het is beter om wat rustiger te beginnen om aan het eind nog wat over te hebben, dan te hard van stapel gaan en het einde (bijna) niet meer halen.
  - **Te zwaar?!** 'Te zwaar?!' is een leidraad, er wordt aangegeven hoe het schema aangepast kan worden zonder het trainingsdoel te veel aan te tasten.
  - Tempo's lopen in de banen 1 en 2, Rust en Serie pauze in de banen 3 en 4 of hoger.
  - Extra opdrachten tijdens de series zijn mogelijk
- (\*) Maar door omstandigheden kan alsnog gekozen worden voor een alternatief programma.