



Groep WV-2

Trainers: Hans, Helen en Viktor

Periode september 2024

Jaarplan: Voorbereidingsperiode 1 (VP1)

2/9 - 28/9	Weg/Baan	Omschrijving Training
Ma 2 Viktor	Weg	10 x (3 minuten 100% + 2 minuten dribbel) - (totaal 50m)
Woe 4 Helen	Baan	10 x 400m 100% - 200m dribbel - afsluitend 5x100m coordinatieloop (100m dribbel) - totaal 7 km
Zo 8 Viktor	Meijendel	Zo 8/9 Duurloop Meijendel 25 KM (parcours Meijendelloop) tempo 5:30-5:40. Verzamelen 7:30 bij de Meijendel boederij, wie gaat er mee? Za 7/9 geen Meijendeltraining
Ma 9 Viktor	Baan	5x (400m 90% - 400m 100% - 200m 80%) + 5x 100m 100% (100m dribbel) - totaal 6 km Aansluitend in de kantine: evaluatie + feedback + doelen
Woe 11 Viktor	Weg	Pyramide: 1m-2m-3m-5m-8m-5m-3m-2m-1m (tempo 95% - rust even lang als gelopen tijdsduur, max 5m)
Za 14 Benno	Meijendel	Hellingen en smalle paadjes – 60 minuten
Ma 16 Viktor	Weg	Duurloop 60 minuten met Strava segmenten
Woe 18 Helen	Baan	2x (200-400-600-800) tempo 90% - 200m tempo 75% - 5x 100m 100% (100m rust)
Za 21 Benno	Snowworld	Hellingen rond Snowworld 70 minuten
Ma 23 Viktor	Baan	Kracht, snelheid, core stability, lenigheid (circuit)
Woe 25 Viktor	Weg	Duurloop 60 minuten
Za 28 Benno	Meijendel	Op en neer naar Scheveningen

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Belangrijkste wedstrijden:

- 7/7 Jungfrau Marathon (succes Benno)
- 21/9 Zeven Heuvelentrail 14/28/42/56 km
- 22/9 1 van de 4 loop AV Sparta Zuiderpark