



Groep WV-2

Trainers: Hans, Helen en Viktor

Periode september 2024

Jaarplan: Voorbereidingsperiode 1 (VP1) en VP2

30/9 - 26/10	Weg/Baan	Omschrijving Training
Ma 30 Benno	Weg	Pyramide: 1m-2m-3m-5m-8m-5m-3m-2m-1m (tempo 95% - rust even lang als gelopen tijdsduur, max 5m)
Woe 2 Helen	Baan	6x (400m 90% - 600m 100%) + 5 x 100m 105% (met 100m dribbel) - totaal 7 KM
Za 5 Benno	Meijendel	(Strava) Segmenten training Meijendel
Ma 7 Viktor	Baan	2x (1x800m (95%) 2x 600m (100%) 2x 400m (105%) pauze 200m) daarna 5x 100m (110%) - 100m rust Aansluitend: 15 minuten kracht training
Woe 9 Viktor	Weg	Randstad Rail Training Duurloop 13 KM (tempo ~5:30) Verzamelen 20:00 bij RR Leidschendam-Voorburg - pinpas of OV Kaart mee
Za 12 n.t.b.	Meijendel	Rondje langs de Meijendel toppen 75 minuten o.a. Albelentop – Meijendelse Berg - Kievitstop
Ma 14 Viktor	Weg	12 x (3 minuten 100% + 2 minuten dribbel) - (totaal 60m)
Woe 16 Helen	Baan	3x (4x200m - 90% - 100% - 110% - 120%) - 200m dribbel na iedere 200m - 400m dribbel seriepauze - totaal: 5,4 km Aansluitend: 15 minuten kracht training
Za 19 Benno	Puinduin	Hellingen en trappen @ puinduin. Verzamelen parkeerplaats schuin t/o restaurant de Haagsche Beek (Indien genoeg animo - anders Meijendel)
Ma 21 Viktor	Baan	Kracht, snelheid, core stability, lenigheid (circuit)
Woe 23 Viktor	Weg	Duurloop 60 minuten
Za 26 Benno	Meijendel	Duinen & strand 60m

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Belangrijkste wedstrijden:

- 5/10 Kust Marathon
- 13/10 Marathon van Eindhoven
- 20/10 Westvlietloop - Komt allen! (2,5 / 5 / 10 KM - aanmelding ter plaatse. Start om 10:00 (2,5) of 10:30 (5 & 10)
- 26/10 1 vd 4 loop Haag Atletiek 5 en 10 KM (inschrijven via website avsparta.nl)
- 27/10 Duinentrail Schoorl