



Groep WV-2

Trainers: Hans, Helen en Viktor

Periode oktober 2024

Jaarplan: Wedstrijdperiode 1 (WP1)

28/10 - 23/11	Weg/Baan	Omschrijving Training
Ma 28 Viktor	Weg	Hellingen & Trappen 70 minuten
Woe 30 Helen of Viktor	Baan	12 x 200m 100% + 5x 100m 110% - 100m rust - totaal 4,6 km Aansluitend 15 minuten core/kracht training
Za 2 Benno	Meijendel	(Strava) Segmenten training Meijendel
Ma 4 Benno	Baan	Kracht, snelheid, core stability, lenigheid (circuit)
Woe 6 Hans	Weg	12 x (3 minuten 100% + 2 minuten dribbel) - (totaal 60m)
Za 9 Benno	Westerpark	Hellingen en parcourslopen Verzamelen bij parkeerplaats camping De Drie Morgen
Ma 11 Viktor	Weg	Pyramide: 1m-2m-3m-5m-8m-5m-3m-2m-1m (tempo 100% - rust even lang als gelopen tijdsduur, max 5m)
Woe 13 Viktor	Baan	4x (400m 90% - 400m 100% - 200m 80%) + 5x 100m 100% (100m dribbel) - totaal 5 km Aansluitend 15 minuten core/kracht training
Za 16 Benno	Meijendel	Mooie paadjes route 60 minuten In de avond: Etentje met de Gazelles!
Ma 18 Viktor	Baan	Shuttlerun Aansluitend rustig rondje 30-45 minuten
Woe 20 Viktor	Weg	Duurloop 75 minuten Tempo 5:40 met wisselende kopgroep
Za 23 Benno	Meijendel	Op en neer naar Wassenaarse Slag

Snelheden: zie tabel op www.avsparta.nl

Belangrijkste wedstrijden:

- 9/11 - Haagse Duinentrail 2024
- 24/11 Graaf Castricum Trail
- 24/11 Duindigt Cross
- 30/11 Meijendelloop (volgende 4 weken)