

# Trainingschema

## Beginners

In dit trainingschema, opgesteld door de trainers van HAC '63, staat welke training je gaat volgen tijdens de clinics op de atletiekbaan. Daarnaast staan er bij elke week trainingen voor dag 2 en 3 vermeld. Wil je uiteindelijk de Cascaderun lopen op 16 april, adviseren wij je deze trainingen uit te voeren.

### Week 3

- 16 januari – Vitaal clinic:** 6 x (200m dribbelen + 200m rust)
- Dag 2:** 8 x (1 minuut hardlopen + 2 minuten rust)
- Dag 3:** 10 x (1 minuut hardlopen + 2 minuten rust)

### Week 4

- 23 januari – Vitaal clinic:** 4 x (400m hardlopen + 200m rust)
- Dag 2:** 8 x (2 minuten hardlopen + 2 minuten rust)
- Dag 3:** 10 x (2 minuten hardlopen + 2 minuten rust)

### Week 5

- 30 januari – Vitaal clinic:** 200-400-600-400-200m hardlopen + 200m rust
- Dag 2:** 6 x (3 minuten hardlopen + 2 minuten rust)
- Dag 3:** 6 x (3 minuten hardlopen + 1 minuut rust)

## Week 6

**6 februari – Vitaal clinic:** 10 x (200m + 200m rust)

**Dag 2:** 2 x (6 minuten hardlopen + 4 minuten rust)

**Dag 3:** 2 x (6 minuten hardlopen + 3 minuten rust)

**12 februari – Vitaal clinic:** 4 x (600m + 400m rust)

## Week 7

**13 februari:** Theatershow *De Beste Verliezer*, Theater de Tamboer

**Dag 2:** 2 x (8 minuten hardlopen + 4 minuten rust)

**Dag 3:** 2 x (8 minuten hardlopen + 3 minuten rust)

## Week 8

**20 februari – Vitaal clinic:** 5 x (800m hardlopen + 400m rust)

**Dag 2:** Duurloop 15 minuten

**Dag 3:** Duurloop 15 minuten

## Week 9

**27 februari – Vitaal clinic:** 4 x (1.000m hardlopen + 400m rust)

**Dag 2:** Duurloop 15 minuten

**Dag 3:** Duurloop 20 minuten

## Week 10

**6 maart – Vitaal clinic:** 12 x (200m hardlopen + 200m rust)

**Dag 2:** Duurloop 20 minuten

**Dag 3:** Duurloop 25 minuten

## Week 11

- 13 maart – Vitaal clinic:** 200-400-600-800-600-400-200m hardlopen + 200m rust
- Dag 2:** Duurloop 25 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten

## Week 12

- 20 maart – Vitaal clinic:** 5 x (1.000m hardlopen + 400m rust)
- Dag 2:** Duurloop 30 minuten
- Dag 3:** Duurloop 40 minuten

## Week 13

- 27 maart – Vitaal clinic:** 4 x (1.200m hardlopen + 200m rust)
- Dag 2:** Duurloop 40 minuten
- Dag 3:** Duurloop 45 minuten

## Week 14

- 3 april – Vitaal clinic:** 12 x (200m hardlopen + 200m rust)
- Dag 2:** Duurloop 40 minuten
- Dag 3:** Duurloop 50 minuten

## Week 15

- 10 april – Vitaal clinic:** testloop parcours Cascaderun
- Dag 2:** Duurloop 40 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten
- 16 april – Hoogeveense Cascaderun**