

Trainingschema

Gevorderden

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 (400m dribbelen + 200m rust)
- Dag 2:** Duurloop 30 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten

Week 4

- 23 januari – Vitaal clinic:** 200-400-600-400-200m hardlopen + 200m dribbelen
- Dag 2:** Duurloop 30 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten

Week 5

- 30 januari – Vitaal clinic:** 4 x (800m hardlopen + 400m dribbelen)
- Dag 2:** Duurloop 35 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten

Week 6

6 februari – Vitaal clinic: 10 x (200m hardlopen + 200m dribbelen)

Dag 2: Duurloop 35 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

12 februari – Vitaal clinic:
400-600-800-600-400m hardlopen + 200m dribbelen

Week 7

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

Dag 2: Duurloop 40 minuten

Dag 3: Duurloop 30 minuten

Week 8

20 februari – Vitaal clinic: 6 x (600m hardlopen + 400m dribbelen)

Dag 2: Duurloop 40 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 9

27 februari – Vitaal clinic:
600-800-1000-800-600m hardlopen + 400m dribbelen

Dag 2: Duurloop 45 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 10

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

Dag 2: Duurloop 45 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 11

- 13 maart – Vitaal clinic:** 200-400-600-800-600-400-200m hardlopen + 200m dribbelen
- Dag 2:** Duurloop 50 minuten
- Dag 3:** Duurloop 40 minuten

Week 12

- 20 maart – Vitaal clinic:** 5 x (1.000m hardlopen + 400m dribbelen)
- Dag 2:** Duurloop 50 minuten
- Dag 3:** Duurloop 40 minuten

Week 13

- 27 maart – Vitaal clinic:** 4 x (1.200m hardlopen + 400m dribbelen)
- Dag 2:** Duurloop 55 minuten
- Dag 3:** Duurloop 45 minuten

Week 14

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

Week 15

- 10 april – Vitaal clinic:** testloop parcours Cascaderun
- Dag 2:** Duurloop 50 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten
- 16 april – Hoogeveense Cascaderun**