

# Trainingschema 2024

(Licht)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 Hoogeveense Cascaderun lopen op zondag 21 april, adviseren wij je deze trainingen uit te voeren.

## Week 1

- 22 januari – Vitaal clinic:** 6 x (400m dribbelen + 200m rust)
- Dag 2:** Duurloop 30 minuten
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten

## Week 2

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

## Week 3

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



## Week 4

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

**Dag 2:** Duurloop 35 minuten

---

**Dag 3:** Duurloop 35 minuten

---

## Week 5

**19 februari – Vitaal clinic:** 400-600-800-600-400m hardlopen + 200m rust

**Dag 2:** Duurloop 40 minuten

---

**Dag 3:** Duurloop 30 minuten

---

## Week 6

**26 februari – Vitaal clinic:** 6 x (600m hardlopen + 400m rust)

**Dag 2:** Duurloop 40 minuten

---

**Dag 3:** Duurloop 35 minuten

---

## Week 7

**4 maart – Vitaal clinic:** 600-800-1.000-800-600m hardlopen + 400m rust

**Dag 2:** Duurloop 45 minuten

---

**Dag 3:** Duurloop 35 minuten

---

## Week 8

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

**Dag 2:** Duurloop 45 minuten

---

**Dag 3:** Duurloop 35 minuten

---

## Week 9

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

## Week 10

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

## Week 11

- 1 april – Vitaal clinic:** 4 x (1.200m hardlopen + 400m rust)
- Dag 2:** Duurloop 55 minuten
- Dag 3:** Duurloop 45 minuten

## Week 12

- 8 april – Vitaal clinic:** 12 x (200m hardlopen + 200m rust)
- Dag 2:** Duurloop 50 minuten **of de Primera Run op 10 april**
- Dag 3:** Duurloop 50 minuten

## Week 13

- 14 april – Vitaal clinic:** testloop parcours Cascaderun
- Dag 2:** Laatste rustige training
- Dag 3:** Duurloop 30 minuten
- 21 april – Hoogeveense Cascaderun 2024**