

Trainingschema 2025

(Licht)gevorderden

In dit trainingsschema, 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 13 april, adviseren wij je deze trainingen uit te voeren.

Week 1

13 januari – Vitaal clinic: 6 x (400m dribbelen + 200m rust)

Dag 2: Duurloop 30 minuten

Dag 3: Duurloop 30 minuten

Week 2

20 januari – Vitaal clinic: 200-400-600-400-200m hardlopen + 200m rust

Dag 2: Duurloop 30 minuten

Dag 3: Duurloop 30 minuten

Week 3

27 januari – Vitaal clinic: 4 x (800m hardlopen + 400m rust)

Dag 2: Duurloop 35 minuten

Dag 3: Duurloop 30 minuten



Week 4

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

Dag 2: Duurloop 35 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 5

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

Dag 2: Duurloop 40 minuten

Dag 3: Duurloop 30 minuten

Week 6

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

Dag 2: Duurloop 40 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 7

24 februari – Vitaal clinic: 600-800-1.000-800-600m hardlopen + 400m rust

Dag 2: Duurloop 45 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 8

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

Dag 2: Duurloop 45 minuten

Dag 3: Duurloop 35 minuten

Week 9

- 10 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

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

Week 11

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

Week 12

- 31 maart – 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
- 6 april – Vitaal clinic:** testloop parcours Cascaderun

Week 13

- 7 april – Vitaal clinic:** ontspannen training + mogelijkheid stellen vragen
- Dag 2:** Laatste rustige training: duurloop 30 minuten
- 13 april – Hoogeveense Cascaderun 2025**