Schema groep 1

	Zaterdag	Maandag	Woensdag	Vrijdag
Datum	**11-12-2021**	**13-12-2021**	**15-12-2021**	**17-12-2021**
Training	**Informatie met korte training en groepenindeling**	WD 4x 1000m D3 P 500m D1	50min WD D1,2,3 verschillende afstanden	400m,600m(3X) T4:50 P3min
Datum	**18-12-2021**	**20-12-2021**	**22-12-2021**	**24-12-2021**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	6x800 D3 P:D1 400	10x400m T:4:45 P:2 min of 200 m	50 min DL D1
Datum	**25-12-2021**	**27-12-2021**	**29-12-2021**	**31-12-2021**
Training	**1é Kerstdag**	50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3	5x 1500m D3 P 3min	wandelen of geen training
Datum	**1-1-2022**	**3-1-2022**	**5-1-2022**	**7-1-2022**
Training	**Nieuwjaarsdag**	60min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	3x 3km d1,d2,d3	60 min DL d1
Datum	**8-1-2022**	**10-1-2022**	**12-1-2022**	**14-1-2022**
Training	**Nieuwjaarsloop start Noorderpoort Aanvang**	55min DL D1	4x 2km D3 P 3min	40 min DL d2
Datum	**15-1-2022**	**17-1-2022**	**19-1-2022**	**21-1-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	10x400 m D3 P:2min	WD 8x1,5 km	wandelen of geen training
Datum	**22-1-2022**	**24-1-2022**	**26-1-2022**	**28-1-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	70min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	6x1000 T:4:50	50 min DL D1
Datum	**29-1-2022**	**31-1-2022**	**2-2-2022**	**4-2-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	65min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	60min d1,d2,d3	50 min DL D2
Datum	**5-2-2022**	**7-2-2022**	**9-2-2022**	**11-2-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	70min DL D1 afwissel 3x 2 min D3	200m 400m (3X) T D3 P:2min	65 min DL D1
Datum	**12-2-2022**	**14-2-2022**	**16-2-2022**	**18-2-2022**

Training	**Clinic Testloop 5 km**	65min DL D1 afwissel 5x 1 min D3	WD 5min d1,d2,d3 (3X)	wandelen of geen training
Datum	**19-2-2022**	**21-2-2022**	**23-2-2022**	**25-2-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	60min DL D1 afwissel 5x 1 min D3	5x1500 m D3 P:3min	70 min DL D1
Datum	**26-2-2022**	**28-2-2022**	**2-3-2022**	**4-3-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	40 min DL D2	4x 2km D3 P 3min	60 min DL D1
Datum	**5-3-2022**	**7-3-2022**	**9-3-2022**	**11-3-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	WD 6x1,5km D3 P:3min	1km D1, 4km D3, 1km D2, 1km D1	wandelen of geen training
Datum	**12-3-2022**	**14-3-2022**	**16-3-2022**	**18-3-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	55 min DL D2	WD 4x 2km D1,D3	55 min DL D1
Datum	**19-3-2022**	**21-3-2022**	**23-3-2022**	**25-3-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	60min DL D1 afwissel 5x 2 min D3	2x 4km D2 P:10min actief	55 min DL D1 5x 1min D3
Datum	**26-3-2022**	**28-3-2022**	**30-3-2022**	**1-4-2022**
Training	**Clinic Testloop 10 km**	WD 5 x 2km D1, D3	12x400m P:2min T:wedstrijd	wandelen of geen training
Datum	**2-4-2022**	**4-4-2022**	**6-4-2022**	**8-4-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3	10x1 min D3 p: 2min D1	wandelen of geen training
Datum	**9-4-2022**	**11-4-2022**	**13-4-2022**	**15-4-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	WD 5 x 2km D1, D3	12x400m P:2min T:wedstrijd	wandelen of geen training
Datum	**16-4-2022**	**18-4-2022**	**20-4-2022**	**22-4-2022**
Training	**Clinic Korte training en uitdelen startnummers**	**Klap tot Klaploop**		
	Vrijdag 22-4-2022			
	Evaluatie aanvang 19.15uur			

Verklaringen en uitleg afkortingen	
Afkorting	**Omschrijving**
WD	Wisselduurloop
Dl	Tempoaanduiding
T	Tempo
P	Pauze
min	Minuten
sec	Seconden
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en tempi
	Training loopclinic NPC
	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur
WD 10km 3-2-3-2, T:D2, P:2min	Wisselduurloop van totaal 10km met afwisselend 3km en 2km in praat tempo. Pauze 2 minuten.
3 x 2km T:D3, P:2	3 keer 2km in een tempo waarin praten niet meer mogelijk is. Pauze na elke 2km is 2min
DL 12km T:D1	Duurloop van 12km in praattempo