Schema groep 2

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
Datum	**11-12-2021**	**13-12-2021**	**16-12-2021**
	Informatie met korte training en groepenindeling	Rustig inlopen. Kern: 3 x 2km T:D2P:2 min. (daarna uitlopen)	DL 10 km T:D1, op rustig tempo lopen met lage hartslag (praattempo)
Datum	**18-12-2021**	**20-12-2021**	**23-12-2021**
Training	Clinic training start 14.00 uur	Rustig inlopen. Kern: 4 x 2km T:D2P:2 min (daarna uitlopen)	DL 10km T:D1- iedere km 1 minuut versnellen
Datum	**25-12-2021**	**27-12-2021**	**30-12-2021**
Training	**1é Kerstdag**	Inlopen. Kern: 8 x 1km T:D2P:2 min. (daarna uitlopen)	DL 6 tot 8 km T:D1. Rustig lopen ivm de Nieuwjaarsloop.
Datum	**1-1-2022**	**3-1-2022**	**6-1-2022**
Training	**Nieuwjaarsdag**	Rustig bosloopje of crosstraining (fietsen of wandelen ed.)	DL 10 km T:D1 - iedere km 30 sec. even aanzetten/versnellen
Datum	**8-1-2022**	**10-1-2022**	**13-1-2022**
Training	**Nieuwjaarsloop start Noorderpoort Aanvang 14.00uur**	Rustig inlopen. Kern: 3x 1 km T:D2 P:2 min) 4x1 km T: D3 (P:3 min)	DL 10 km T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	**15-1-2022**	**17-1-2022**	**20-1-2021**
Training	Clinic training start 14.00 uur	Fartlek training/bosloop 80 min.	DL 12km T:D1 /D2 afwisselen
Datum	**22-1-2022**	**24-1-2022**	**27-1-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	10 km: 3-2-3-2 D1/D2 afwisselen	DL 14km T:D2
Datum	**29-1-2022**	**31-1-2022**	**3-2-2022**
Training	Clinic training start 14.00 uur	WD 15 min D1/ 10 min D2 / 5 min D3- Deze serie 2x	Inlopen. Heuvel/viaduct: 10x Pittig D3 omhoog, D1 of wandelen omlaag
Datum	**5-2-2022**	**7-2-2022**	**10-2-2022**

Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Inlopen. Kern: 12x 400 m T:D3/200 m T:D1.	DL 12 km T:D1/T:D2 afwisselen
Datum	**12-2-2022**	**14-2-2022**	**17-2-2022**
Training	**Clinic Testloop 5 km**	Inlopen. Kern: 16 x 200m T:D3. P: 30 sec	DL 10km T:D1 rustig tempo ivm 5 km test
Datum	**19-2-2022**	**21-2-2022**	**24-2-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Inlopen: 4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1 afwisselen T:D2
Datum	**26-2-2022**	**28-2-2022**	**3-3-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	Fartlek 10 km. T. en ondergrond afwisselen. Zoek de uitdaging op!	DL 14km T:D1
Datum	**5-3-2022**	**7-3-2022**	**10-2-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Inlopen: Kern: 2 min. D3 P.1 min.dribbel (15x =totaal 45 min)	DL 12 km T:D1 (afwisselen met heuvel/viaduct oid)
Datum	**12-3-2022**	**14-3-2022**	**17-3-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	Inlopen: Kern: 500 m D1/500 m D2/500 m D3 - serie 4x	DL 12km. T:D2. Aansluitend 3x 100 m versnellen
Datum	**19-3-2022**	**21-3-2022**	**24-3-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	10 x 1km T:D2. P: 1 min	WD 10km 1 km T:D2/ 1 km T:D3 afwisselen
Datum	**26-3-2022**	**28-3-2022**	**31-3-2022**
Training	**Clinic Testloop 10 km**	Fartlek: Tempo en ondergrond afwisselen. Zoek uitdaging op!	DL 10km T:D1. Heel rustig ivm Testloop 10 km
Datum	**2-4-2022**	**4-4-2022**	**7-4-2022**
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Rustig bosloopje ca 8 km	7 x 1km. T:D3. P 2 min.
Datum	**9-4-2022**	**11-4-2022**	**14-4-2022**
Training	Clinic training, aanvang 14.00 uur	Fartlek: Tempo en ondergrond afwisselen. Zoek uitdaging op!	DL 10km T:D1. Heel rustig ivm Testloop 10 km
Datum	**16-4-2022**	**18-4-2-22**	**21-4-2022**
Training	**Clinic Korte training en uitdelen startnummers**	**Klap tot Klaploop**	
	Vrijdag 22-4-2022		

	Evaluatie aanvang 19.15uur
Afkorting	
WD	Wisselduurloop
DL	Duurloop
T	Tempo
P	Pauze
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en verschillende tempo.
min	Minuten
sec	Seconden
	Training loopclinic
	Duurloop. Start parkeerplaats.
D1	Lopen in praattempo
D2	Tempo wel kunnen praten maar minder gemakkelijk
D3	Tempo nog wel kunnen praten in korte woorden (Ja, Nee, enz)
WD 10km 3-2-3-2. T: D2. P:2 min	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