



Trainingsschema Nenijto C - April 2024

Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 2	Ivo	Roel Langerak Park	Marathonlopers schakelen terug in volume
Programma	fluitjesloop 1-1-3-3-5-5-3-3-1-1 pauze = 1 min		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 4	Hans	baan	Marathonlopers schakelen terug in volume
Programma	12 x 400: 4x (2x tempo extensief [p=100m dr] + 1x tempo intensief [p=100m wa]) MAR: 3x 1000 m precies beoogde marathon tempo, p=200 w/dr. Na afloop 2x200 tempo maken		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 9	Ivo	Noorderkanaalweg	Marathonlopers schakelen terug in volume
Programma	1600 + 1200 + 1200 + 2300m Duurloop, soepel lopen onder omslagpunt		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 11	Ivo	baan	
Programma	5 x 200m, 2 x 1000m, 5 x 200m. Rust 100 - 200 - 100 m wa/dr MAR: rust		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 16	Ivo	Park Zestienhoven	
Programma	Koppelloop drietallen: twee lopen, 1 rust. 5 x 1 km, rondes zijn 500 m. MAR: beetje loslopen op het gras, daarna met de B- en D- lopers napraten op de club		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 18	Ivo	baan	
Programma	4 x 800m, 4 x 400m, 4 x 200m. Pauze 100m w. seriepauze 200m w, 100m dr. MAR: rustige dribbel		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 23	Ivo	Lloyd Multiplein	
Programma	1200 m extensief, 400m Intensief, herhalen tot 20:15 uur Pauze 1 min - 1,5 minuut.		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 25	Hans	baan	
Programma	4x (600 - 400 - 200) extensief combi Pauze 100m dribbel, hoofdpauze 300m wandel + 100m dribbel		
Datum	Pauze 100m wandelen + 100m dribbelen.	Locatie	Opmerking
dinsdag, 30	Ivo	Bikepark fietspad	
Programma	Explosieloop: 2 minuten heen, 1 minuut pauze, 2:30 min terug, 1:30 pauze		
Loopkalender	Afstand	Locatie & tijd	Inschrijven
14 april	1/1M en 1/4M	Rotterdam Marathon	uitverkocht
9 mei	5 en 10 km	Rotterdam	www.sportenvoorsophia.nl
12 mei	5, 10, HM, Mar	Leiden Marathon	marathon.nl/42-van-vermeulen-groep/
19 mei	HM, Mar	Utrecht Marathon	https://www.utrechtmarathon.com
31 mei	5 en 10 km	TerHeijde Beachrun	http://www.terheijdebeachrun.nl