



Trainingsschema Nenijto C - September 2025

Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 2	Ivo	Dakpark Hudsonstraat	Loopje met helling
Programma	5+5 4+4 3+3 2+2 minuten oplopende snelheid, pauze steeds 1 minuut.		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 4	Hans	baan	500 meters op je 5 km tempo (tabel)
Programma	10 - 12 x 500m, laatste 50m versnellen. P = 200m wa/dr		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 9	Ivo	Schie	Bedenk vantevoren je 4 minuten doel.
Programma	4, 4, 5, 5, 6, 6 minuten extensief, 1 minuut pauze.		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 11	Ivo	Heemraadssingel	Heropeningswedstrijden op de baan, wedstrijdlicentie
Programma	800m koppelloop, ieder loopt 7 keer of tot 20:20, 400+400 +pauze = brug over		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 16	Ivo	Euromastpark	
Programma	3x (3min heen, 3 min terug) progressief +30m, +60m parcoursloop, steeds 60 sec pauze Toetje: 10 minuten ontmoetingsloopje met tempowisseling		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 18	Hans	baan	
Programma	4x (600m ext, p=100m dr, 600m int, p=100m wa + 100m dr)		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 23	Ivo	Boerengat	Ook een kijkje in zo'n oude boot.
Programma	Duurloop 12 km langs Rotterdams oudste havens met natuurlijk diverse historische verhalen		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
donderdag, 25	Ivo	baan	12 minuten hardlooptest
Programma	Diverse oefeningen op de baan, eindigend in een Coopertest		
Datum	Trainer	Locatie	Opmerking
dinsdag, 30	Ivo	Vroesepark	
Programma	Fluitjesloop, 10 x 3min, 1 min rust		
Loopkalender	Afstand	Locatie & tijd	Inschrijven
28 september	5, 10, halve Mar	Zoetermeer	www.geuzendag.nl
4 oktober	kwart+halve Mar	Rottemerenloop	www.dekieviten.nl
16 november	15 km	Nijmegen	Zevenheuvelenloop, 1 juni start inschrijving
14 december	15 km	Bruggenloop	Ben er op tijd bij: www.bruggenloop.nl/inschrijven
Kralingse Bos parkrun vindt iedere zaterdag plaats om 9:00am			