



Jaarplan 2018 - 2019, uitgangspunten + indeling en voorwaarden trainingsgroepen

Trainingsgroepen	doelstelling	voorwaarden	WOENSDAGTRAININGEN:		ZONDAGTRAININGEN:	VRIJDAG
			sep-dec: opbouw omvang	jan-mei/LM: opbouw intensiteit	sep-dec: opbouw omvang Z1/Z2, daarna variatie met Z3	
Beter 5 km	verbeteren 5 km	5 km in 40 minuten	30-50 minuten; geen Z4	35-50 minuten; geen Z4	4 - 7 km	Interval / bootcamp op de atletiekbaan voor alle groepen
Beter 10 km	opbouw/verbeteren 10 km	5 km beheersen	35-50 minuten met max 10% Z4	35-50 minuten met max 20% Z4	6 - 11 km	
Tempogroep 65 minuten	verbeteren 10 - 15 km	10 km beheersen en tempo: 8 km/uur (7:30'/km)	45-60 minuten met max 20% Z4	50-60 minuten met max 30% Z4	voor alle tempogroepen geldt:	
Tempogroep 60 minuten					minimum niveau: 8km/uur = 7:30'/km	
Tempogroep 55 minuten					in overleg met de trainers keuze uit twee afstanden:	
Tempogroep 50 minuten					variant opbouw 8 - 13 km	
Tempogroep 45 minuten	variant opbouw 12 - 16 km (ivm 10 EM Z&Z-circuit)					

© Loopgroep Oegstgeest