

## Blad1

BAV Gezond - Fit Q1 2019

april	G&F 1	G&F 2	G&F 3
Wo 1	heuveltraining	wijnberg	heuveltraining
Za 6	lange interval 3 x 1 km daartussen 500m rust	lange interval 4 x 6 min. 2 min. rust	lange interval 5 x 6 min. 2 min. rust
Wo 10	rustige herstel duurloop met core/kracht training	rustige herstel duurloop met core/kracht training	rustige herstel duurloop met core/kracht training
Za 13	fartlek	fartlek	fartlek
Wo 17	Pyramide 1-2-3-2-1 met 1 min. rust ertussen x 2	Pyramide 1-2-3-4-3-2-1 met 1 min. rust ertussen	Pyramide 2-3-4-5-4-3-2 rust tussen 1 min.
Za 20	4 min achter elkaar lopen met elk min sneller x 3	5 min achter elkaar lopen met elke min sneller x 3	10 min achter elkaar lopen met elke min sneller x 2
Wo 24	prog. g&f 2 aangepast	geen pauze ertussen meteen weer heel rustig	rust ertussen 1 min. totaal 10 versnellingen
Za 27		3 min D2, 1 min D3, 2 min herstel x 4	3 min D2, 1 min D3, 2 min herstel x 5
		koningsdag geen training	
mei	G&F 1	G&F 2	G&F 3
Wo 1	3 x 5 min. eigen tempo	3 x 6 min. D2 tempo 2 min. rust	4 x 6 min. D3 tempo 2 min rust
Za 4	Pyramide 1-3-6-3-1 rust ertussen 1 min. x 2	Pyramide 2-4-6-8-6-4-2 D2 rust ertussen 1 min.	Pyramide 2-4-6-8-6-4-2 D3 rust ertussen 1 min
Wo 8	HIT 3x 30 – 20 – 10 sec serie x 2	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 3	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 4
Za 11	herstel duurloop	herstel duurloop	herstel duurloop
Wo 15	4 min. D1, 2 min. D2, 4 min D1 rust 2 min. x 2	6 min. D1, 2 min. D2, 2 min D1, 2 min rust x 3	6 min. D1, 2 min. D2, 1 min. D3 rust 2 min. x 3
Za 18	3 rondjes van 500m. Verschillende tempo's	4 rondjes van 800m. Verschillende tempo's	5 rondjes van 800m. Verschillende tempo's
Wo 22	Duurloop 30 min.	Duurloop 35 min.	Duurloop 40 min.
Za 25	4 x 5 min eigen tempo rust 2 min	wijnberg core/kracht training	heuveltraining core/kracht training
Wo 29	wijnberg	5 min, D1, 3 min. D2, 2 min. D3 x 2	5 min. D1, 3 min. D2, 2 min. D3 x 3
juni	G&F 1	G&F 2	G&F 3
Za 1	langzame duurloop	Pyramide 1-3-6-3-1 tussendoor rust 1 min. x 2	Pyramide 2-4-6-4-2 tussendoor rust 1 min. x 2
Wo 5	Duurloop 20 min. eigen tempo	Fartlek	Fartlek
Za 8	Fartlek	Duurloop 20 min D2	Duurloop 25 min D3
Wo 12	4-3-2-1 min. oplopend tempo x 2	5-4-3-2 min. oplopend tempo x 2	6-5-4-3-2 min. oplopend tempo x 2
Za 15	cross over kleine paadjes	cross over kleine paadjes	cross over kleine paadjes
Wo 19	prog. g&f 2 aangepast	3 verschillende rondjes, verschillende tempo's	4 verschillende rondjes, verschillende tempo's
Za 22	kort interval 1 min. D1, 1 min D2, 1 min D3 x 4 serie pauze 2 min.	kort interval 1 min. D2, 1 min D3, 1 min D4 x 4 serie pauze 2 min.	kort interval 1 min D2, 1 min D3, 1 min D4 x 5 serie pauze 2 min
Wo 26	lange interval 3 x 800 m. 500m rust	lange interval 3 x 6 min. rust 2 min.	lange interval 3 x 9 min. rust 2 min.
Za 29	langzame duurloop	Heuveltraining	Wijnberg