

				02/11/17		05/11/17	
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1				-Rustige duurloop met 1' versnellen na 9', 14', 19', 24', 29' en 34'.			Duurloop Atla.
gr. 2				-8x600m extensief, r200m dribbelen			LCC Tongeren
gr. 3				-7x600 meter (richttempo wedstrijd tempo 3 km) met 200 meter joggen rust. Voor de jeugd: 7x 400 meter tempo: rust is 400 meter			CC Mol ENCI Bergloop
		07/11/17		09/11/17		12/11/17	
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Pistetraining voor de hele groep: Pyramide		-Duurloop met versnellingen onderweg		Sint-Maartenloop Houthalen	Duurloop Atla.
gr. 2				-15x300m extensief, r100m dribbelen			LCC Neerpelt
gr. 3				-14x200 meter (voor de jeugd 10x) met rust 100 wandelen, 100 joggen)			Bosloop Opoeteren Bokrijkrun
		14/11/17		16/11/17		19/11/17	
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Voor iedereen: lange duurloop. <u>Vertrek ten laatste om 18u50!!</u> Duidelijke samenstelling van de groepen bij vertrek. Fluo-vestjes verplicht, met voldoende verlichting/lampjes.		-Pistetraining: Dobbelsteen			Duurloop Atla.
gr. 2				-1200-1000-800-600-400-200m r200m dribbelen			
gr. 3				-1000-800-600-400-300-200-100 (rust is 100 wandelen, 100 joggen) => niet intensief			
		21/11/17		23/11/17		26/11/17	
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		-Wijk: 6x1 ronde (850m), rust 2'		-8x500m (r 100 wandelen, 100 meter dribbelen)			Duurloop Atla.
gr. 2		-Wijk: 3 rondes (2550m)-2 rondes (1700m)-1 ronde (850m), tussendoor 1 ronde rustig		-12x400m, zie groep 3			LCC Genk
gr. 3		-Piste: 5 x1000 meter (2min rust) + stabiliteitstraining		-10x400m (eerste 300ext, laatste 100 int), r100m wandelen, 100m dribbelen. Voor de jeugd 8x			CC Roeselare Ell: diverse afstanden
		28/11/17		30/11/17			
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Duurloop met pyramide:1m-2m-3m-2m-1m		Voor iedereen: (lichte) bootcamp + duurloopje.			
gr. 2		Zie groep 3					
gr. 3		Piste training: oefeningen + 6x150 meter + 50 min duurloop					

