

BAANTRAININGEN DINSDAGAVOND APRIL 2024

Trainingsprogramma, dinsdagavond baan

Trainer: Stan Liebrand

ZOMERTIJD EN DUS LANGER LICHT(ER LOPEN)!

| | |
|---------------------|---|
| Dinsdag 2 april | 8x VARIATIES OVER DE AFSTAND 600M |
| | Warming-up : een paar rondjes inlopen en gooi ook de armen los! |
| | Loopscholing : reactiviteit en kort grondcontact |
| | Rek&Strek : Kracht- en lenigheidsoefeningen.....! |
| | Programma : 600m-(500-100m)-(400-200m)-(300-300) vice versa |
| | Cooling-down : licht rek/strek werk |
| ----- | |
| Dinsdag 9 april | EEN PIRAMIDE VAN 100-METERTJES |
| | Warming-up : 3 rondjes inlopen |
| | Loopscholing : de combinatie van `kracht en effectiviteit` |
| | Rek&Strek : CLUKS-oefeningen op het gras! |
| | Programma : 100-200-300-400-500-600-600-500-400-300-200-100 |
| | Cooling-down : licht rek/strek werk |
| ----- | |
| Dinsdag 16 april | VAN SPRINTSNELHEID NAAR MILA-TEMPO |
| | Warming-up : 4 rondjes inlopen |
| | Loopscholing : de hoge knie-inzet |
| | Rek&Strek : voortborduren op KLUCS |
| | Programma : In volgorde: 5x100m, 5x200m,5x400m,800m uitlopen |
| | Cooling-down : rustig uitlopen |
| ----- | |
| Dinsdag 23 april | AFTELLEN MAAR: STEEDS DE GELOPEN AFSTAND GEDEELD DOOR TWEE! |
| | Warming-up : 3-4 rondjes inlopen |
| | Loopscholing : nog eens het nut/belang van de arm-beencoördinatie |
| | Rek&Strek : vooral de buikspierem |
| | Programma : 2400m - 1200m - 600m - 300m - 150m – 75m |
| | Cooling-down : licht rek/strek werk |
| ----- | |
| Dinsdag 30 april | RUIKEN AAN DE ECHTE BAANATLETIEK: DE ZWEEDSE ESTAFETTE |
| | Warming-up : varieer diverse rondjes: huppelen, achteruitlopen etc. |
| | Loopscholing : weer eens de arm-beencoördinatie |
| | Rek&Strek : vooral de buikspierem |
| | Programma : spelen met de ZWEEDSE ESTAFETTE |
| | Cooling-down : licht rek/strek werk |