

Wat moeten eerste jaars scholieren (halve fond en fond) zoal trainen?

Zie ook cadetten

Specifiek voor eerstejaarsscholieren:

Looptrainingen (wekelijks)

Aerobe capaciteit:

- 2 herstelduurlopen
- 1 normale duurloop
- 1 snelle duurloop
- 1 extensieve interval

Anaerobe capaciteit

- 1 intensieve interval

Aeroob vermogen

extensieve intervallen / Herhalingen 1 x buiten de wedstrijden in winter en zomer

Anaeroob vermogen

Intensieve intervallen / herhalingen 3 x buiten de wedstrijden in zomer

Algemeen

Lenigheid per week

- 8 x stretching
- 2 x lenigheid
- 1 x hordenbeweeglijkheid (steeple)

Krachttraining

- 2 x basiskracht
- 2 x submax. Kracht circuit

Sprongkracht (geen)

Looptechnische accenten

- 8 x per week

Snelheid

- 5 x- submaximale snelheid dmv versnellingen
- 2 x maximale snelheid