

**Schema 5KM Kolonieloop 2018**

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	Week
26-2	27-2	28-2	1-3	2-3	3-3	4-3	
			<b>INFORMATIE AVOND SPN</b>				2
5-3	6-3	7-3	8-3	9-3	10-3	11-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	5x (2 min Hardlopen + 2 min wandelen)	zie zaterdag*	3
12-3	13-3	14-3	15-3	16-3	17-3	18-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	5x (3 min Hardlopen + 2 min wandelen)	zie zaterdag*	4
19-3	20-3	21-3	22-3	23-3	24-3	25-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	4x (5 min Hardlopen + 2min wandelen)	zie zaterdag*	5
26-3	27-3	28-3	29-3	30-3	31-3	1-4	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	3x (6,5 min Hardlopen + 3 min wandelen)	zie zaterdag*	6
2-4	3-4	4-4	5-4	6-4	7-4	8-4	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	3x (7 min Hardlopen + 3 min wandelen)	zie zaterdag*	7
9-4	10-4	11-4	12-4	13-4	14-4	15-4	

<b>Krachttraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	3x (8 min Hardlopen + 2 min wandelen)	zie zaterdag*	8
16-4	17-4	18-4	19-4	20-4	21-4	22-4	
<b>Krachttraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	4x (5min Hardlopen + 1min dribbel)	zie zaterdag*	9
23-4	24-4	25-4	26-4	27-4	28-4	29-4	
<b>Krachttraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	2x (11 min Hardlopen + 2min dribbelen)	zie zaterdag*	10
30-4	1-5	2-5	3-5	4-5	5-5	6-5	
<b>Krachttraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	<b>TESTLOOP10KM</b>	zie zaterdag*	11
7-5	8-5	9-5	10-5	11-5	12-5	13-5	
<b>Krachttraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	3x (10 min Hardlopen + 2min dribbelen)	zie zaterdag*	12
14-5	15-5	16-5	17-5	18-5	19-5	20-5	
<b>Krachttraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	2x (13 min Hardlopen + 2min dribbel)	zie zaterdag*	13
21-5	22-5	23-5	24-5	25-5	26-5	27-5	
<b>KOLONIE LOOP 10KM</b>	Rust	half uurtje loslopen	Rust	Rust			14

\* zaterdag of zondag, niet en/en.

Optionele training, ideaal zou zijn 3 hardlooptrainingen maar icm van de maandag bij SPN is dit een optie. Denk hier aan bijvoorbeeld 30 min lopen en dan elke 9 en 10e minuut versnellen

**Krachtblok**= training bij **SPN**

Na elke eigen training even tijd nemen om te rekken en strekken beenspieren