

Beste BRC'er,

Op 18 maart vindt de Spiegelplasloop plaats. (zie ook de website www.spiegelplasloop.nl)

Het zou leuk zijn als we weer met veel deelnemers van de BRC aan de start staan.

Ter voorbereiding hebben de trainers een schema opgesteld (zie hieronder, met name geschikt voor lopers uit groep 2), t.b.v. een eindtijd tussen de 55 en 60 minuten. Mocht je mee willen doen aan de Spiegelplasloop dat is dit schema een handig hulpmiddel om dit doel te bereiken.

In het schema is de vaste woensdagavond opgenomen (training 2), training 1 en 3 kun je in je eigen tijd afwerken.

Woensdagavond jl. hebben we binnen groep 2 de persoonlijke zones bepaald (tempo D3).

Alle trainers zijn hiervan op de hoogte en kunnen hiermee rekening houden.

Sowieso zijn de trainers benieuwd naar de persoonlijke loopdoelen. Hiervoor kan een altijd schema/advies worden aangevraagd bij de trainers.

Mocht je meer informatie of toelichting wensen, neem dan contact op met Evelien (ebuma@ziggo.nl) of vraag één van de andere trainers.

Week	1 8-14 jan	2 15-21 jan Woe: jaarverga dering BRC	3 22-28 jan	3 29 jan-4 feb	5 5-11 feb	6 12-18 feb	7 19-25 feb	8 26 feb-4 maart	9 5-11 maart	10 12-18 maart
Pro- Gram- ma	A	Nvt	B	C	D	E	A	B	C	D
TR 1	30 min D1	30 min D1	30 min D1	30 min D1	2 x 20 min D2	3 0 min D2 pauze 4 min 10 min D3	30 min D1	20 min D2 20 min D3	20 min D2 20 min D3	Rust
TR 2 Woe	10 x 1 min D3 9 x P 1 min	5 x 2 min D3 4 x P 1 min	4 x 6 min D3 3 x P 2 min	3 x 8 min D3 2 x P 2 min	2-4-6-4-2 min D3 4 x P 2 min	5 km D3	10 x 1 min D3 P 9 x 1 min	4 x 6 min D3 P 3 x 2 min	3 x 8 min D3 P 2 x 2 min	Rust
TR 3	40 min D1	45 min D1	45 min D1	50 min D1	50 min D1	30 min D1	60 min D1	60 min D1	40 min D1	18 maart Spiegel- plasloop 10 km D2/D3

D1 = rustig tempo joggen

D2 = rustig tempo (rustig tempo hardlopen)

D3 = vlot tempo

P = pauze = wandelen of joggen

TR 1 - Training 1

TR 2 - Training 2 op woensdagavond BRC

TR 3 - Training 3

Neem voldoende rust tussen de trainingen (minimaal 36 uur)