

Programma voorbereiding seizoen 2018-2019



Week 1		
		I.v.m. korte voorbereiding, een voorbeeld wat je voor jezelf zou kunnen doen, om met een goede basisconditie op dinsdag 14 augustus te starten.
1 aug.		
2		
3		1 ^e 3 x 10 min. duurloop (rust tussen de duurlopen 2 minuten)
4		6 x 60m. versnellingsloop.
5		2 ^e 4 x 10 min. duurloop (rust tussen de duurlopen 2 minuten)
6		7 x 50m. versnellingsloop.
Week 2		
8		3 ^e 5 x 10 min. duurloop (rust tussen de duurlopen 2 minuten)
9		8 x 40m. versnellingsloop.
10		4 ^e 6 x 10 min. duurloop (rust tussen de duurlopen 2 minuten)
11		9 x 30m. versnellingsloop.
12		
Week 3		
14	Di	Training 1 - 1 ^e selectie 20:00 uur
16	Do	Training 2 - 1 ^e selectie 20:00 uur
18	Za	Training 3 en 4 (trainingsdag) van 10:00uur tot 11:30uur (lunch tussen 12:00 en 13:00uur) / 2 ^e 13:30uur tot 15:00uur
Week 4		
21	Di	Oefenwedstrijd Gorredyk 1 - vMinnertsga 1
23	Do	Training 5 - 1 ^e selectie 20:00 uur
25	Za	Oefenwedstrijd vMinnertsga 1 - Grootegast 1 3^e klas/ aanvang 14:30 uur
Week 5		
28	Di	Oefenwedstrijd vMinnertsga 1 - Foarut 1 / 20:00uur
33	Do	Training 6 - 1 ^e selectie 20:00 uur
1 sept	Za	1e Bekerwedstrijd: vMinnertsga 1 - CVO 1 / aanvang 14:30uur
Week 6		
4	Di	Training 7 - 1 ^e selectie 20:00 uur
6	Do	Training 8 - 1 ^e selectie 20:00 uur
8	Za	2e Bekerwedstrijd: FC Birdaard 1 - vMinnertsga 1 / aanvang 14:30uur
Week 7		
11	Di	Training 9 - 1 ^e selectie 20:00 uur
13	Do	Training 10 - 1 ^e selectie 20:00 uur
15	Za	3e Bekerwedstrijd: vMinnertsga 1 - Rijperkerk 1 / aanvang 14:30uur
Week 8		
18	Di	Training 11 - 1 ^e selectie 20:00 uur
20	Do	Training 12 - 1 ^e selectie 20:00 uur
22	Za	1e Competitiewedstrijd: vMinnertsga 1 - / aanvang 14:30uur