

Trainingschema **Groep 1** week 01 - 13 **2017**



Trainings opbouw

warming-up : 15 min.
Kern : 60
Cooling-down : 15

Snelheden

Duurloop 1 *dl1: langzame duurloop*
Duurloop 2 *dl2: normale duurloop*
Duurloop 3 *dl3: snelle duurloop*

Week	KM	Dag	Datum	Training KERN
01	24	dinsdag	03 01	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2 km dl1 3 km dl2 3 km dl1.</i>
		vrijdag	06 01	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	08 01	8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2.</i>
02	26	dinsdag	10 01	12 x 300 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	13 01	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	15 01	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 1 km dl3 2 km dl1.</i>
03	31	dinsdag	17 01	12 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	20 01	Wisselduurloop 16000 meter. <i>6 km dl1 4 km dl2 6 km dl1.</i>
		zondag	22 01	<i>DIJC Bertusloop</i>
04	31	dinsdag	24 01	8 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	27 01	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	29 01	<i>Kwartaalloop</i>
05	33	dinsdag	31 01	Fartlek 20 x 2 minuten. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	03 02	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	05 02	Wisselduurloop 10000 meter, <i>4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1.</i>
06	29	dinsdag	07 02	10 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	10 02	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	12 02	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>
07	33	dinsdag	14 02	Piramideloop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	17 02	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	19 02	Wisselduurloop 10000 meter. <i>3 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</i>
08	32	dinsdag	21 02	15 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	24 02	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	26 02	<i>DIJC Bertusloop</i>

Trainingschema **Groep 1** week 01 - 13 2017



Trainings opbouw

warming-up : 15 min.
Kern : 60
Cooling-down : 15

Snelheden

Duurloop 1 *dl1: langzame duurloop*
Duurloop 2 *dl2: normale duurloop*
Duurloop 3 *dl3: snelle duurloop*

Week	Km	Dag	Datum	Training KERN
09	32	dinsdag	28 08	Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1. Duurloop 14000 meter. Inzet dl1. Duurloop 10000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.
		vrijdag	03 03	
		zondag	05 03	
10	30	dinsdag	07 03	8 x 500 meter. Inzet dl3 Duurloop 5000 meter. Inzet dl1. CPC loop.
		vrijdag	10 03	
		zondag	12 03	
11	26	dinsdag	14 03	2 x 3000 meter, herstel 500 meter. Inzet dl2. Als je de CPC hebt gelopen 6000 meter <i>herstelloop</i> . Duurloop 12000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.
		vrijdag	17 03	
		zondag	19 03	
12	23	dinsdag	21 03	15 x 200 meter, herstel 100 meter. Intensief Duurloop 10000 meter. Inzet dl1. DIJC Bertusloop
		vrijdag	24 03	
		zondag	26 03	
13	25	dinsdag	28 03	Heuveltraining. Inzet dl3. Duurloop 12000 meter. Inzet dl2. Duurloop 10000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.
		vrijdag	31 03	
		zondag	02 04	

