

# Trainingschema **Groep 1** week 14 - 26 **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
14	32	dinsdag	04 04	4 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 300 – 200 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> . Wisselduurloop 12000 meter. <i>4 km dl1 2 km dl2 2 km dl3 4 km dl1</i> . <i>Marathon Rotterdam / Kopjesloop</i>
		vrijdag	07 04	
		zondag	09 04	
15	33	dinsdag	11 04	8 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 18000 meter. <i>dl1</i> . <i>Delftse Houtloop</i>
		vrijdag	14 04	
		zondag	16 04	
16	30	dinsdag	18 04	10 x 200 meter, herstel 100 meter, deze serie 2 maal. <i>Intensief</i> . Duurloop 18000 meter. <i>dl1</i> . <i>DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	21 04	
		zondag	23 04	
17	31	dinsdag	25 04	10 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3</i> . Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1</i> . <i>'Onder Ons' Kwartaalloop</i>
		vrijdag	28 04	
		zondag	30 04	
18	33	dinsdag	02 05	Piramideloop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>dl3</i> . <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Wisselduurloop 18000 meter. <i>8 km dl1 2 km dl2 8 km dl1</i> . Duurloop 10000 meter. <i>dl1</i> .
		vrijdag	05 05	
		zondag	07 05	
19	30	dinsdag	09 05	10 x 200 meter, herstel 100 meter, deze serie 2 maal. <i>Intensief</i> . Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> . <i>Kopjesloop</i>
		Vrijdag	12 05	
		zondag	14 05	
20	31	dinsdag	16 05	8 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . <i>Leiden Marathon</i>
		vrijdag	19 05	
		zondag	21 05	

# Trainingschema **Groep 1** week 14 - 26 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
21	21	dinsdag	23 05	<b>3 x 2000 meter, herstel 500 meter. dl2.</b> Als je Leiden hebt gelopen 8000 meter dl1. <b>Golden Tenloop</b> <b>Duurloop 5000 meter. Herstelloop.</b> <b>DIJC Bertusloop 5 km.</b>
		donderdag	25 05	
		vrijdag	26 05	
		zondag	28 05	
22	24	dinsdag	30 05	<b>2 x 1000 – 4 x 500 meter, herstel 400 – 200 meter. dl2.</b> <b>Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1.</b> <b>Dios Lenteloop</b> <b>Duurloop 12000 meter. dl1.</b> Als je de Dios Lenteloop hebt gelopen rust of een herstellootje.
		vrijdag	02 06	
		zaterdag	03 06	
		zondag	04 06	
23	27	dinsdag	06 06	<b>5 x 400 – 5 x 200 meter, herstel 200 – 100 meter. dl2.</b> <b>Duurloop 14000 meter. dl1.</b> <b>Kopjesloop</b>
		vrijdag	09 06	
		zondag	11 06	
24	29	dinsdag	13 06	<b>Piramideloop, 400 – 500 – 600 – 500 – 400 m. dl3.</b> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. <b>Duurloop 14000 meter. 5 km dl1 4 km dl2 5 km dl1.</b> <b>Delftse Houtloop</b>
		vrijdag	16 06	
		zondag	18 06	
25	26	dinsdag	20 06	<b>5 x 300 – 5 x 100 meter, herstel 100 – 50 meter. Intensief.</b> deze serie 2 maal. <b>Duurloop 12000 meter. dl1.</b> <b>Dijc Bertusloop</b>
		vrijdag	23 06	
		zondag	25 06	
26	30	dinsdag	27 06	<b>Heuveltraining. Intensief.</b> <b>Duurloop 12000 meter. dl2.</b> Als je de Kadeloop gaat lopen RUST. <b>Kadelooploop of</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	30 07	
		zaterdag	01 07	
		zondag	02 07	

