

Trainingschema **Groep1** week 27 - 39 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
27	20	dinsdag	04 07	6 x 600 – 6 x 200 meter, herstel 300 – 200 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 10000 meter. <i>dl1</i> . Kerkpolderloop
		Vrijdag	07 07	
		zondag	09 07	
28	27	dinsdag	11 07	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1</i> . Duurloop 12000 meter. <i>dl2</i> . Kerkpolderloop
		vrijdag	14 07	
		zondag	16 07	
29	23	dinsdag	18 07	4 x 200 – 4 x 300 – 4 x 500 m, herstel 100 – 100 - 200 m, <i>dl3</i> . Duurloop 14000 meter. <i>dl1</i> . Kerkpolderloop
		vrijdag	21 07	
		zondag	23 07	
30	22	dinsdag	25 07	10 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3</i> . Start voorbereiding ½ marathon Brabant marathon Etten Leur Duurloop 12000 meter. <i>dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. in dl2</i> . Kerkpolderloop
		vrijdag	28 07	
		zondag	30 07	
31	24	dinsdag	01 08	Piramideloop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>dl3.50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Wisselduurloop 14000 meter. <i>6 km dl1 2 km dl2 6 km dl1</i> . Kerkpolderloop
		vrijdag	04 08	
		zondag	06 08	
32	20	dinsdag	08 08	4 x 600 – 4 x 400 – 4 x 200 meter, herstel 400 - 200 - 100 m. <i>dl3</i> . Bradelierloop Kerkpolderloop herstelloop
		zaterdag	12 08	
		zondag	13 08	
33	22	dinsdag	15 08	Heuveltraining. <i>Intensief</i> . Duurloop 14000 meter. <i>dl1</i> . Kerkpolderloop
		vrijdag	18 08	
		zondag	20 08	
34	25	dinsdag	22 08	4 x 600 – 4 x 300 meter, herstel 300 – 100 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> . Kerkpolderloop
		vrijdag	25 08	
		zondag	27 08	

Trainingschema **Groep1** week 27 - 39 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
35	28	dinsdag	29 08	2 x 800 – 3 x 600 – 4 x 200 meter, herstel 400 – 300 – 100 m. <i>dl2</i> . Duurloop 14000 meter. <i>dl1</i> . Wisselduurloop (Duinrell?) 10000 meter, 4 km <i>dl1</i> 2 km <i>dl2</i> 4 km <i>dl1</i> .
		vrijdag	01 09	
		zondag	03 09	
36	29	dinsdag	05 09	5 x 400 – 5 x 200 – 5 x 100 meter, herstel 200 – 100 – 100 m. <i>dl2</i> . Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> . Kopjesloop
		vrijdag	08 09	
		zondag	10 09	
37	35	dinsdag	12 09	Piramidelooop, 400 – 500 – 600 – 500 – 400 m. <i>dl3</i> . <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 18000 meter. <i>dl1</i> . Duurloop 12000 meter. <i>dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. in dl2</i> .
		vrijdag	15 09	
		zondag	17 09	
38	29	dinsdag	19 09	5 x 200 – 5 x 100 meter, herstel 100 – 50 meter. <i>Intensief</i> . deze serie 2 maal. Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> . Dijc Bertusloop
		vrijdag	22 09	
		zondag	24 09	
39	28	dinsdag	26 09	2 x 2000 – 2 x 1000 meter, herstel 500 – 200 meter. <i>dl2</i> . Duurloop 18000 meter. <i>dl1</i> . Fartlek 10 x 2 minuten, herstel 100%. <i>Intensief</i>
		vrijdag	29 09	
		zondag	01 10	

