

# Trainingschema **Groep 2** 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	23	dinsdag	03 01	10 x 300 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	06 01	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	08 01	Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
02	24	dinsdag	10 01	10 x 300 – 5 x 500 meter, herstel 100 - 200 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	13 01	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	15 01	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
03	30	dinsdag	17 01	8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2.</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	30	dinsdag	24 01	4 x 600 – 4 x 300 meter, herstel 300 - 100 meter. <i>Inzet dl1 - dl2.</i>
		vrijdag	27 01	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	29 01	<i>Kwartaalloop</i>
05	33	dinsdag	31 01	Piramideloop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		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	28	dinsdag	07 02	2 x 500 – 2 x 1500 meter, herstel 200 - 500 meter. <i>dl2.</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	Fartlek 15 x 2 minuten, herstel 1 minuut. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	17 02	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	19 02	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
08	30	dinsdag	21 02	6 x 400 – 6 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	24 02	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	26 02	<i>DIJC Bertusloop</i>

# Trainingschema **Groep 2** 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	<b>Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</b>	
		vrijdag	03 03		<b>Duurloop 14000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	05 03		<b>Duurloop 10000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</b>
10	30	dinsdag	07 03	<b>8 x 500 meter. Inzet dl3</b>	
		vrijdag	10 03		<b>Duurloop 5000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	12 03		<b>CPC loop.</b>
11	26	dinsdag	14 03	<b>2 x 2000 – 2 x 1000 meter, herstel 500 meter. Inzet dl2.</b> Als je de CPC hebt gelopen 6000 meter <i>herstelloop</i> .	
		vrijdag	17 03		<b>Duurloop 12000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	19 03		<b>Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</b>
12	23	dinsdag	21 03	<b>Heuveltraining. Intensief.</b>	
		vrijdag	24 03		<b>Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	26 03		<b>DIJC Bertusloop</b>
13	23	dinsdag	28 03	<b>6 x 500 meter, herstel 200 meter. Inzet dl3.</b>	
		vrijdag	31 03		<b>Duurloop 12000 meter. Inzet dl2.</b>
		zondag	02 04		<b>Duurloop 8000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</b>

