

Trainingschema **Groep 2** 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	28	dinsdag	04 04	8 x 400 – 4 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	07 04	Duurloop 14000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	09 04	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4 km dl1 2 km dl2 2 km dl3 4 km dl1.</i> <i>Marathon Rotterdam / Kopjesloop</i>
15	30	dinsdag	11 04	4 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 300 - 200 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	14 04	Duurloop 16000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	16 04	<i>Delftse Houtloop</i>
16	32	dinsdag	18 04	Piramideloop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	21 04	Duurloop 18000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	23 04	<i>DIJC Bertusloop</i>
17	31	dinsdag	25 04	6 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	28 04	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	30 04	<i>'Onder Ons' Kwartaalloop</i>
18	33	dinsdag	02 05	2 x 600 - 2 x 400 - 2 x 200. <i>dl3.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	05 05	Wisselduurloop 18000 meter. <i>8 km dl1 2 km dl2 8 km dl1.</i>
		zondag	07 05	Duurloop 10000 meter. <i>dl1.</i>
19	28	dinsdag	09 05	5 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>dl2.</i>
		Vrijdag	12 05	Duurloop 16000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	14 05	<i>Kopjesloop</i>
20	31	dinsdag	16 05	2 x 2000 - 1 x 1000 meter, herstel 200 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	19 05	Rust of rustig duurloopje. <i>dl1.</i>
		zondag	21 05	<i>Leiden Marathon</i>

Trainingschema **Groep 2** 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	3 x 2000 meter, herstel 500 meter. dl2. Als je Leiden hebt gelopen 8000 meter <i>dl1</i> . Golden Tenloop Duurloop 5000 meter. Herstelloop. DIJC Bertusloop 5 km.
		donderdag	25 05	
		vrijdag	26 05	
		zondag	28 05	
22	25	dinsdag	30 05	2 x 800 - 2 x 500 - 2 x 200 meter, herstel 400 - 200 meter. dl2. Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1. Als je Dios Lenteloop gaat lopen RUST. Dios Lenteloop Duurloop 12000 meter. dl1. Als je de Dios Lenteloop hebt gelopen rust of een herstellootje.
		vrijdag	02 06	
		zaterdag	03 06	
		zondag	04 06	
23	26	dinsdag	06 06	Piramideloop, 100 - 300 - 500 - 500 - 300 - 100 m. dl3. <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 12000 meter. dl1. Kopjesloop
		vrijdag	09 06	
		zondag	11 06	
24	28	dinsdag	13 06	4 x 600 - 4 x 400 meter, herstel 50%. dl2. Duurloop 14000 meter. 5 km dl1 4 km dl2 5 km dl1. Delftse Houtloop
		vrijdag	16 06	
		zondag	18 06	
25	27	dinsdag	20 06	Heuveltraining. Intensief. Duurloop 12000 meter. dl1. Dijc Bertusloop
		vrijdag	23 06	
		zondag	25 06	
26	25	dinsdag	27 06	5 x 300 – 5 x 100 meter, herstel 100 – 50 meter. Intensief. deze serie 2 maal. Duurloop 12000 meter. dl2. Als je de Kadeloop gaat lopen RUST. Kadelooploop of Kerkpolderloop
		vrijdag	30 07	
		zaterdag	01 07	
		zondag	02 07	

