

Trainingschema **Groep 2** week 40 - 52 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
40	27	dinsdag	03 10	4 x 1000 - 2 x 500 meter, herstel 300 meter. <i>dl3.</i> Duurloop 12000 meter. <i>dl2.</i> Kopjesloop
		vrijdag	06 10	
		zondag	08 10	
41	29	dinsdag	10 10	5 x 400 - 5 x 200 meter, herstel 200 – 100 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 16000 meter. <i>dl2.</i> Delftsehout loop
		vrijdag	13 10	
		zondag	15 10	
42	28	dinsdag	17 10	10 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 14000 meter. <i>dl1.</i> Dijc Bertusloop
		vrijdag	20 10	
		zondag	22 10	
43	24	dinsdag	24 10	4 x 500 meter, herstel 300 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 12000 meter. <i>dl1.</i> Kwartaalloop
		vrijdag	27 10	
		Zondag	29 10	
44	30	dinsdag	31 10	Fartlek 10 x 2 minuten, herstel 100%. <i>Intensief</i> Loslopen 5000 meter. Vestingstadloop Woudrichem (21 km)
		donderdag	02 11	
		zaterdag	04 11	
45	26	dinsdag	07 11	3 x 1500 meter – 2 x 1000 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 10000 meter. <i>dl2.</i> Kopjesloop
		vrijdag	10 11	
		zondag	12 11	
46	28	dinsdag	14 11	Wisselduurloop 8000 meter, <i>dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i> Duurloop 14000 meter. <i>dl 1.</i> 5 x 400 – 5 x 200 meter, herstel 200 -100 meter. deze serie 2 maal.
		vrijdag	17 11	
		zondag	19 11	

Trainingschema **Groep 2** week 40 - 52 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
47	30	dinsdag	21 11	3 x 1000 - 3 x 500 meter, herstel 400 – 200 meter. <i>dl2</i> . Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> . <i>Dijc Bertusloop</i>
		vrijdag	24 11	
		zondag	26 11	
48	23	dinsdag	28 11	Heuveltraining. <i>Intensief</i> . Duurloop 14000 meter. <i>dl1</i> . 6 x 500 – 5 x 200 meter, herstel 200 – 100 meter. <i>dl3</i> .
		vrijdag	01 12	
		zondag	03 12	
49	17/23	dinsdag	05 12	5 x 400 – 5 x 200 – 5 x 100 meter, herstel 200 – 100 – 100 m. <i>dl2</i> . Loslopen 5000 meter. <i>Duinrellcross / Bruggenloop (8.5 / 15 km)</i>
		vrijdag	08 12	
		zondag	10 12	
50	25	dinsdag	12 12	5 x 600 – 5 x 200 meter, herstel 300 – 100 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 12000 meter. <i>dl1</i> . 3 x 2000 - 3 x 1000 meter, herstel 400 - 200 meter. <i>dl2</i> .
		vrijdag	15 12	
		zondag	17 12	
51	24	dinsdag	19 12	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1</i> . Duurloop 12000 meter. <i>dl1</i> . 3 x 1000 – 3 x 500 meter, herstel 500 – 200 meter. <i>dl2</i> .
		vrijdag	22 12	
		zondag	24 12	
52	24	dinsdag	26 12	<i>2^e Kerstdag</i> Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . 10000 meter <i>dl1</i> . <i>Oliebollencross (9.2 km)</i>
		woensdag	27 12	
		vrijdag	29 12	
		zondag	31 12	

