

# Trainingschema **Groep 3** 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	24	dinsdag	03 01	4 x 2000 meter herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	06 01	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	08 01	8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2.</i>
02	22	dinsdag	10 01	7 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3</i>
		vrijdag	13 01	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	15 01	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 1 km dl3 2 km dl1.</i>
03	24	dinsdag	17 01	10 x 400 meter, herstel 150 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	20 01	Wisselduurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
		zondag	22 01	<i>DIJC Bertusloop</i>
04	26	dinsdag	24 01	3 x 1200 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	27 01	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	29 01	<i>Kwartaalloop</i>
05	24	dinsdag	31 01	4 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	03 02	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	05 02	Wisselduurloop 8000 meter, <i>4 km dl1 1 km dl2 3 km dl1.</i>
06	24	dinsdag	07 02	<b>Piramideloo</b> , 200 – 400 – 600 – 400 – 200 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	10 02	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	12 02	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>
07	26	dinsdag	14 02	5 x 800 meter, herstel 300 meter. <i>dl2.</i>
		vrijdag	17 02	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	19 02	Wisselduurloop 10000 meter. <i>3 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</i>
08	22	dinsdag	21 02	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	24 02	Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	26 02	<i>DIJC Bertusloop</i>

# Trainingschema **Groep 3** 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	19	dinsdag	28 08	<b>3 x 1200 meter, herstel 400 meter.</b> <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	03 03	<b>Duurloop 10000 meter.</b> <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	05 03	<b>Wisselduurloop 5000 meter.</b> <i>2 km dl1 1 km dl2 2 km dl1.</i>
10	21	dinsdag	07 03	<b>2 x 2000 - 2 x 1000 meter, herstel 500 – 300 meter.</b> <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	10 03	<b>Duurloop 5000 meter.</b> <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	12 03	<b>CPC loop.</b>
11	19	dinsdag	14 03	<b>10 x 400 meter, herstel 150 meter.</b> <i>Intensief.</i> Als je de CPC hebt gelopen 6000 meter
		vrijdag	17 03	<b>Duurloop 7000 meter.</b> <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	19 03	<b>Duurloop 8000 meter.</b> <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
12	21	dinsdag	21 03	<b>Heuveltraining.</b> <i>Intensief.</i>
		vrijdag	24 03	<b>Duurloop 8000 meter.</b> <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	26 03	<b>DIJC Bertusloop</b>
13	19	dinsdag	28 03	<b>4 x 1000 meter, herstel 400 meter.</b> <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	31 03	<b>Duurloop 5000 meter.</b> <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	02 04	<b>Wisselduurloop 10000 meter.</b> <i>3 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</i>

