

# Trainingschema **Groep 3** 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	21	dinsdag	04 04	7 x 500 meter, herstel 200. <i>dl3.</i>
		vrijdag	07 04	Duurloop 8000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	09 04	<b>Kopjesloop</b>
15	24	dinsdag	11 04	4 x 800 – 4 x 200 meter, herstel 300 - 100 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	14 04	Duurloop 10000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	16 04	<b>Delftse Houtloop</b>
16	21	dinsdag	18 04	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	21 04	Duurloop 12000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	23 04	<b>DIJC Bertusloop</b>
17	24	dinsdag	25 04	4 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	28 04	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	30 04	<b>'Onder Ons' Kwartaalloop</b>
18	22	dinsdag	02 05	6 x 400 - 4 x 200 - 2 x 200, herstel 50%. <i>dl3.</i>
		vrijdag	05 05	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1.</i>
		zondag	07 05	Duurloop 8000 meter. <i>dl1.</i>
19	17	dinsdag	09 05	Piramideloop, 200 – 400 – 600 – 400 – 200 meter. <i>dl3.</i> <i>50% herstel, deze serie 2 maal.</i>
		Vrijdag	12 05	Duurloop 8000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	14 05	<b>Kopjesloop</b>
20	20	dinsdag	16 05	2 x 1000 - 2 x 500 meter, herstel 400 - 200 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	19 05	Rust of rustig duurloopje. <i>dl1.</i>
		zondag	21 05	<b>Leiden Marathon 10 km.</b>

# Trainingschema **Groep 3** 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	20	dinsdag	23 05	<b>8 x 500 meter, herstel 300 meter. dl2.</b> Als je Leiden hebt gelopen 5000 meter dl1. <b>Golden Tenloop</b> <b>DIJC Bertusloop 5 km.</b>
		donderdag	25 05	
		zondag	28 05	
22	19	dinsdag	30 05	<b>2 x 800 - 2 x 500 - 2 x 200 meter, herstel 400 - 200 meter. dl2.</b> <b>Wisselduurloop 6000 meter. 2 km dl1 2 km dl2 2 km dl1.</b> Als je Dios Lenteloop gaat lopen RUST. <b>Dios Lenteloop</b> <b>Duurloop 8000 meter. dl1.</b> Als je de Dios Lenteloop hebt gelopen rust of een herstelloopje.
		vrijdag	02 06	
		zaterdag	03 06	
		zondag	04 06	
23	21	dinsdag	06 06	<b>Piramideloop, 100 - 200 - 300 - 400 - 300 - 200 - 100 m. dl3.</b> <b>50% herstel</b> , deze serie 2 maal. <b>Duurloop 8000 meter. dl1.</b> <b>Kopjesloop</b>
		vrijdag	09 06	
		zondag	11 06	
24	22	dinsdag	13 06	<b>Heuveltraining. Intensief.</b> <b>Wissel duurloop 9000 meter. 2 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</b> <b>Delftse Houtloop</b>
		vrijdag	16 06	
		zondag	18 06	
25	21	dinsdag	20 06	<b>4 x 400 - 3 x 300 - 2 x 100 meter, herstel 50%. dl3.</b> <b>Duurloop 8000 meter. dl1.</b> <b>Dijc Bertusloop</b>
		vrijdag	23 06	
		zondag	25 06	
26	21	dinsdag	27 06	<b>1000 - 500 meter, herstel 500 - 200 meter. Intensief.</b> deze serie 2 maal. <b>Duurloop 8000 meter. dl2.</b> Als je de Kadeloop gaat lopen RUST. <b>Kadelooploop of</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	30 07	
		zaterdag	01 07	
		zondag	02 07	

