

# Trainingschema **Groep 3** week 27 - 39 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
27	16	dinsdag	04 07	<b>5 x 600 meter, herstel 250 meter. Inzet dl3.</b> <b>Duurloop 8000 meter. dl1.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	07 07	
		zondag	09 07	
28	25	dinsdag	11 07	<b>Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</b> <b>Duurloop 12000 meter. dl2.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	14 07	
		zondag	16 07	
29	23	dinsdag	18 07	<b>Vaartspel. Intensief.</b> <b>Duurloop 10000 meter. dl1.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	21 07	
		zondag	23 07	
30	20	dinsdag	25 07	<b>Piramidelooop, 100 - 300 - 600 - 300 - 100 m. Intensief.</b> <i>Herstel 100 - 100 - 300 - 100 - 100, deze serie 2 maal</i> <i>Start voorbereiding ½ marathon Brabant marathon Etten Leur</i> <b>Duurloop 12000 meter. dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. in dl2.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	28 07	
		zondag	30 07	
31	21	dinsdag	01 08	<b>Heuveltraining. Intensief.</b> <b>Wisselduurloop 12000 meter. 5 km dl1 2 km dl2 5 km dl1.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	04 08	
		zondag	06 08	
32	18	dinsdag	08 08	<b>8 x 400 meter, herstel 150 meter. dl3.</b> <b>Bradelierloop</b> <b>Kerkpolderloop herstellloop.</b>
		zaterdag	12 08	
		zondag	13 08	
33	21	dinsdag	15 08	<b>2 x 2000 meter, herstel 500 meter. dl2.</b> <b>Duurloop 12000 meter. dl1.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	18 08	
		zondag	20 08	
34	23	dinsdag	22 08	<b>Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</b> <b>Duurloop 10000 meter. dl1.</b> <b>Kerkpolderloop</b>
		vrijdag	25 08	
		zondag	27 08	

# Trainingschema **Groep 3** week 27 - 39 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
35	19	dinsdag	29 08	20 x 200 meter, herstel 75 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	01 09	Duurloop 10000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	03 09	Wisselduurloop (Duinrell?) 5000 meter, 4 km <i>dl1</i> 2 km <i>dl2</i> 4 km <i>dl1.</i>
36	21	dinsdag	05 09	7 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	08 09	Duurloop 12000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	10 09	<i>Kopjesloop</i>
37	22	dinsdag	12 09	Vaartspel. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	15 09	Duurloop 12000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	17 09	Duurloop 5000 meter. <i>dl2.</i>
38	23	dinsdag	19 09	5 x 800 meter, herstel 300 meter. <i>dl2 – dl3.</i>
		vrijdag	22 09	Duurloop 14000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	24 09	<i>Dijc Bertusloop</i>
39	25	dinsdag	26 09	3 x 2000 meter, herstel 500 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	29 09	Duurloop 14000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	01 10	Fartlek 10 x 2 minuten, herstel 100%. <i>Intensief</i>

