

# Trainingschema **Groep 3** 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	21	dinsdag	03 10	4 x 2000 meter, herstel 500 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	06 10	Duurloop 8000 meter. <i>dl3.</i>
		zondag	08 10	<b>Kopjesloop</b>
41	23	dinsdag	10 10	8 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	13 10	Duurloop 10000 meter. <i>dl2.</i>
		zondag	15 10	<b>Delftse Houtloop</b>
42	22	dinsdag	17 10	6 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	20 10	Duurloop 8000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	22 10	<b>Dijc Bertusloop</b>
43	14	dinsdag	24 10	6 x 500 meter, herstel 300 meter. <i>dl2.</i>
		vrijdag	27 10	Duurloop 6000 meter. <i>dl1.</i>
		Zondag	29 10	<b>Kwartaalloop</b>
44	18	dinsdag	31 10	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>dl3.</i>
		donderdag	02 11	Loslopen 3000 meter.
		zaterdag	04 11	<b>Vestingstadloop Woudrichem (11 km)</b>
45	19	dinsdag	07 11	4 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i>
		vrijdag	10 11	Duurloop 8000 meter. <i>dl2.</i>
		zondag	12 11	<b>Kopjesloop</b>
46	15	dinsdag	14 11	Fartlek 12 x 2 minuten, herstel 100%. <i>Intensief</i>
		vrijdag	17 11	Duurloop 6000 meter. <i>dl 1.</i>
		zondag	19 11	6 x 400 – 6 x 200 meter, herstel 200 -100 meter.

# Trainingschema **Groep 3** 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	19	dinsdag	21 11	<b>Wisselduurloop 8000 meter.</b> <i>dl1, iedere 6 à 7 minuten 1 minuut dl2.</i> <b>Duurloop 6000 meter.</b> <i>dl1.</i> <b>Dijc Bertusloop</b>
		vrijdag	24 11	
		zondag	26 11	
48	15	dinsdag	28 11	<b>6 x 700 meter, herstel 300 meter.</b> <i>Inzet dl3.</i> <b>Duurloop 8000 meter.</b> <i>dl1.</i> <b>5 x 300 – 5 x 200 - 5 x 100meter, herstel 200 – 100 meter.</b> <i>dl3.</i>
		vrijdag	01 12	
		zondag	03 12	
49	12	dinsdag	05 12	<b>8 x 500 meter, herstel 200 meter.</b> <i>dl2.</i> <b>Loslopen 3000 meter.</b> <b>Duinrellcross (5 km)</b>
		vrijdag	08 12	
		zondag	10 12	
50	16	dinsdag	12 12	<b>Piramideloop in minuten 6-9-12-9-6, herstel 3 minuten .</b> <i>Inzet dl2.</i> <b>Duurloop 8000 meter.</b> <i>dl1.</i> <b>3 x 800 - 3 x 400 meter, herstel 400 - 200 meter.</b> <i>dl2.</i>
		vrijdag	15 12	
		zondag	17 12	
51	18	dinsdag	19 12	<b>Wisselduurloop 8000 meter.</b> <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i> <b>Duurloop 5000 meter.</b> <i>dl1.</i> <b>4 x 1000 – 2 x 500 meter, herstel 500 – 200 meter.</b> <i>dl2.</i>
		vrijdag	22 12	
		zondag	24 12	
52	13	dinsdag	26 12	<b>2<sup>e</sup> Kerstdag</b> <b>Duurloop 5000 meter.</b> <i>dl3.</i> <b>3000 meter.</b> <i>dl1.</i> <b>Oliebollencross (4.6 km)</b>
		woensdag	27 12	
		vrijdag	29 12	
		zondag	31 12	

