

# Trainingschema **Groep 4** 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	14	dinsdag	03 01	4 x 400 – 4 x 200 meter, herstel 200 – 100 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	08 01	
		zondag	10 01	
02	12	dinsdag	10 01	6 x 200 - 6 x 100 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> 4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	15 01	
		zondag	17 01	
03	13	dinsdag	17 01	8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl3.</i> <i>DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	22 01	
		zondag	22 01	
04	12	dinsdag	24 01	3 x 400 - 3 x 300 - 3 x 200 meter, herstel 200 - 100 - 100 m. <i>Intensief.</i> 3 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i> <i>Kwartaalloop</i>
		vrijdag	29 01	
		zondag	29 01	
05	16	dinsdag	31 01	8 x 200 - 4 x 100 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter, 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.
		vrijdag	05 02	
		zondag	07 02	
06	15	dinsdag	07 02	Piramidelooop, 100 - 200 - 300 - 400 – 300 - 200 – 100 m. <i>Inzet dl3.</i> <i>100 meter herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 6000 meter. 2 km dl1 2 km dl2 2 km dl1.
		vrijdag	12 02	
		zondag	14 02	
07	16	dinsdag	14 02	3 x 1000 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.
		vrijdag	19 02	
		zondag	21 02	
08	14	dinsdag	21 02	5 x 400 - 5 x 200 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> <i>DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	26 02	
		zondag	26 02	

# Trainingschema **Groep 4** 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	14	dinsdag	28 08	6 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	03 03	Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	05 03	Wisselduurloop 6000 meter. <i>2 km dl1 2 km dl2 2 km dl1.</i>
10	10	dinsdag	07 03	10 x 200 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	04 03	Duurloop 3000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	12 03	<b>CPC loop.</b>
11	14	dinsdag	14 03	3 x 1000 meter, herstel 300 meter. <i>Inzet dl2.</i> Als je de CPC hebt gelopen 3000 meter
		vrijdag	11 03	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	13 03	Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
12	12	dinsdag	21 03	6 x 400 - 6 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	24 03	Duurloop 3000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	26 03	<b>DIJC Bertusloop</b>
13	12	dinsdag	28 03	Heuveltraining. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	18 03	Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	20 03	Wisselduurloop 6000 meter. <i>2 km dl1 2 km dl2 2 km dl1.</i>

