

Trainingschema **Groep 4** 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	10	dinsdag	04 04	10 x 200 meter, herstel 200 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	07 04	Duurloop 5000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	09 04	3 x 500 – 3 x 300 meter, herstel 300-100 meter. <i>dl3.</i>
15	12	dinsdag	11 04	2 x 600 – 2 x 300 – 2 x 100 meter, herstel 300 - 100 - 100 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	14 04	Duurloop 5000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	16 04	Delftse Houtloop
16	15	dinsdag	18 04	2 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	21 04	Wisselduurloop 7000 meter. <i>2 km dl1 2 km dl1 2 km dl1.</i>
		zondag	23 04	DIJC Bertusloop
17	14	dinsdag	25 04	Heuveltraining. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	28 04	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	30 04	'Onder Ons' Kwartaalloop
18	15	dinsdag	02 05	4 x 800 meter, herstel 50%. <i>dl3.</i>
		vrijdag	05 05	Wisselduurloop 7000 meter. <i>dl1, na iedere 6-7 minuten 1 minuut dl2.</i>
		zondag	07 05	Duurloop 5000 meter. <i>dl1.</i>
19	14	dinsdag	09 05	Fartlek. <i>Intensief.</i>
		Vrijdag	12 05	Duurloop 5000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	14 05	Kopjesloop
20	11	dinsdag	16 05	2 x 800 - 2 x 600 meter, herstel 400 - 200 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	19 05	Duurloop 4000. <i>dl1.</i>
		zondag	21 05	Duurloop 4000. <i>dl1, na iedere 5-6 minuten 1 minuut dl2.</i>

Trainingschema **Groep 4** 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	12	dinsdag	23 05	2 x 500 – 2 x 300 – 2 x 100 meter, herstel 300 – 100 - 100 meter. <i>dl2</i> . Golden Tenloop DIJC Bertusloop 5 km.
		donderdag	25 05	
		zondag	28 05	
22	12	dinsdag	30 05	Herstelloop 4000 meter. <i>dl3</i> . Wisselduurloop 3000 meter. <i>1 km dl1 1 km dl2 1 km dl3</i> . Als je Dios Lenteloop gaat lopen RUST. Dios Lenteloop 5 km Duurloop 4000 meter. <i>dl1</i> . Als je de Dios Lenteloop hebt gelopen rust of een herstelloopte.
		vrijdag	02 06	
		zaterdag	03 06	
		zondag	04 06	
23	14	dinsdag	06 06	4 x 800 meter, herstel 400 meter. <i>dl1</i> . Duurloop 6000 meter. <i>dl1</i> . Kopjesloop
		vrijdag	09 06	
		zondag	11 06	
24	11	dinsdag	13 06	Piramideloop, 100 - 200 - 400 - 200 - 100 meter. <i>dl3</i> . <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Wissel duurloop 4000 meter. <i>2 km dl1 3 km dl2 4 km dl1</i> . Delftse Houtloop
		vrijdag	16 06	
		zondag	18 06	
25	12	dinsdag	20 06	2 x 400 - 3 x 200 - 4 x 100 meter, herstel 50%. <i>dl3</i> . Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . Dijc Bertusloop
		vrijdag	23 06	
		zondag	25 06	
26	12	dinsdag	27 06	Heuveltraining. Duurloop 5000 meter. <i>dl2</i> . Als je de Kadeloop gaat lopen RUST. Kadelooploop of Kerkpolderloop
		vrijdag	30 07	
		zaterdag	01 07	
		zondag	02 07	

