

Trainingsschema **Groep 4** 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	13	dinsdag	04 07	4 x 600 - 3 x 300 - 1 x 150 meter, herstel 300 - 100 - 100 meter. <i>dl2</i> . Duurloop 4000 meter. <i>dl1</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	07 07	
		zondag	09 07	
28	14	dinsdag	11 07	Wisselduurloop 6000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1</i> . 6 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>dl2</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	14 07	
		zondag	16 07	
29	10	dinsdag	18 07	1 x 1000 - 3 x 500 - 2 x 100 m, herstel 500 - 200 - 100 m, <i>dl3</i> . 8 x 300 meter, herstel 100 meter. <i>dl3</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	21 07	
		zondag	23 07	
30	10	dinsdag	25 07	Vaartspel. <i>dl3</i> . 4 x 400 - 4 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>dl2</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	28 07	
		zondag	30 07	
31	13	dinsdag	01 08	Wisselduurloop 6000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 1 km dl1</i> . 10 x 200 meter, herstel 100 meter. <i>dl1</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	04 08	
		zondag	06 08	
32	13	dinsdag	08 08	3 x 1000 meter, herstel 500 meter. <i>dl1</i> . <i>Bradelierloop</i> <i>Kerkpolderloop herstellloop</i> .
		zaterdag	12 08	
		zondag	13 08	
33	12	dinsdag	15 08	2 x 600 - 2 x 400 - 2 x 200 - 2 x 100 m, herstel 50%. <i>dl3</i> . Duurloop 4000 meter. <i>na 4 á 5 min. 1 min. versnellen</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	18 08	
		zondag	20 08	
34	15	dinsdag	22 08	2 x 1000 - 3 x 500 meter, herstel 400 - 200 meter. <i>dl2</i> . Duurloop 6000 meter. <i>dl1</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	25 08	
		zondag	27 08	

Trainingschema **Groep 4** 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	12	dinsdag	29 08	Heuveltraining. <i>intensief.</i>
		vrijdag	01 09	2 x 2000 meter, herstel 500 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	03 09	Wisselduurloop (Duinrell?) 5000 meter, 2 km <i>dl1</i> 1 km <i>dl2</i> 2 km <i>dl1.</i>
36	15	dinsdag	05 09	Piramideloop, 200 - 400 - 600 - 400 - 200 m. <i>dl3.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	08 09	Duurloop 6000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	10 09	<i>Kopjesloop</i>
37	14	dinsdag	12 09	4 x 600 - 4 x 300 - 2 x 100 meter, herstel 200 - 100 - 100 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	15 09	5 x 1000 meter, herstel 300 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	17 09	Duurloop 5000 meter. <i>dl2.</i>
38	15	dinsdag	19 09	6 x 200 – 6 x 100 meter, herstel 100 – 50 meter. <i>Intensief.</i> deze serie 2 maal.
		vrijdag	22 09	Wisselduurloop 6000 meter. 3 km <i>dl1</i> 2 km <i>dl2</i> 1 km <i>dl3.</i>
		zondag	24 09	<i>Dijc Bertusloop</i>
39	12	dinsdag	26 09	Vaartspel. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	29 09	Duurloop 4000 meter. <i>dl1.</i>
		zondag	01 10	3 x 2000 meter, herstel 500 meter. <i>dl 2.</i>

