

Trainingschema **Groep 4** 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	16	dinsdag	03 10	Fartlek 8 x 1 minuut, herstel 100 %. Deze serie 2 x. <i>Intensief.</i> Duurloop 6000 meter. <i>dl3.</i> Kopjesloop
		vrijdag	06 10	
		zondag	08 10	
41	13	dinsdag	10 10	6 x 300 - 6 x 100 meter, herstel 100 meter. <i>dl3</i> Wisselduurloop 5000 meter. 2 km <i>dl1</i> , 1 km <i>dl2</i> , 2 km <i>dl1</i> . Delftse Houtloop
		vrijdag	13 10	
		zondag	15 10	
42	12	dinsdag	17 10	4 x 500 - 4 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 4000 meter. <i>dl2.</i> Dijc Bertusloop
		vrijdag	20 10	
		zondag	22 10	
43	14	dinsdag	24 10	Piramideloop in minuten 2-3-4-5-4-3-2, herstel 1 minuut. <i>dl2.</i> Duurloop 6000 meter. <i>dl1.</i> Kwartaalloop
		vrijdag	27 10	
		Zondag	29 10	
44	13	dinsdag	31 10	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>dl3.</i> Loslopen 3000 meter. Vestingstadloop Woudrichem (6 km)
		donderdag	02 11	
		zaterdag	04 11	
45	15	dinsdag	07 11	3 x 1000 – 3 x 500 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 6000 meter. <i>dl2.</i> Kopjesloop
		vrijdag	10 11	
		zondag	12 11	
46	13	dinsdag	14 11	2 x 3000 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 4000 meter. <i>dl 1.</i> 6 x 400 – 6 x 200 meter, herstel 200 -100 meter.
		vrijdag	17 11	
		zondag	19 11	

Trainingschema **Groep 4** 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	12	dinsdag	21 11	2 x 600 - 2 x 400 - 2 x 200 meter, herstel 300-200-100 meter. <i>dl3.</i> 3 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>dl1.</i> Dijc Bertusloop
		vrijdag	24 11	
		zondag	26 11	
48	13	dinsdag	28 11	2 x 3000 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 4000 meter. <i>dl1.</i> 5 x 300 – 5 x 200 - 5 x 100meter, herstel 200 – 100 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	01 12	
		zondag	03 12	
49	12	dinsdag	05 12	Fartlek 8 x 1 minuut. <i>Intensief, deze serie 2 maal.</i> Loslopen 3000 meter. Duinrellcross (5 km)
		vrijdag	08 12	
		zondag	10 12	
50	13	dinsdag	12 12	2 x 1000 – 2 x 500 meter, herstel 400 -100 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 6000 meter. <i>dl1.</i> 3 x 800 - 3 x 400 meter, herstel 400 - 200 meter. <i>dl2.</i>
		vrijdag	15 12	
		zondag	17 12	
51	12	dinsdag	19 12	Piramideloop in minuten 4-6-8-6-4, herstel 2 minuten . <i>dl2.</i> Duurloop 5000 meter. <i>dl1.</i> 2 x 800 –4 x 400 meter, herstel 400 – 200 meter. <i>dl2.</i>
		vrijdag	22 12	
		zondag	24 12	
52	12	dinsdag	26 12	2^e Kerstdag 2 x 2000 meter, herstel 500 meter. <i>dl1.</i> 3000 meter. <i>dl1.</i> Oliebollencross (4.6 km)
		woensdag	27 12	
		vrijdag	29 12	
		zondag	31 12	

