

Trainingschema **Groep 1** week 01 - 13 2018



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	24	dinsdag	02 01	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 / 3km dl2 / 3km dl1</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1</i> 8x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2</i>
		vrijdag	05 01	
		zondag	07 01	
02	26	dinsdag	09 01	12x 300 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief</i> Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1</i> Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 1 km dl3 2 km dl1.</i>
		vrijdag	12 01	
		zondag	14 01	
03	29	dinsdag	16 01	12 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i> Wisselduurloop 16000 meter. <i>6 km dl1 4 km dl2 6 km dl1.</i> Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl2</i>
		vrijdag	19 01	
		zondag	21 01	
04	30	dinsdag	23 01	8 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2.</i> Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i> <i>DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	26 01	
		Zondag	28 01	
05	38	dinsdag	30 01	Fartlek 20 x 2 minuten. <i>Intensief.</i> Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 10000 meter, <i>4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1.</i>
		donderdag	02 02	
		zondag	04 02	
06	29	dinsdag	06 02	10 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i> .Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>
		vrijdag	09 02	
		zondag	11 02	
07	33	dinsdag	13 02	Piramidelooop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i>, deze serie 2 maal. Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 10000 meter. <i>3 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</i>
		vrijdag	16 02	
		zondag	18 02	

Trainingschema **Groep 1** week 01 - 13 **2018**



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
08	28	dinsdag	20 02	15 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Intensief.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i> DIJC Bertusloop
		vrijdag	23 02	
		zondag	25 02	
09	32	dinsdag	27 02	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i> Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
		vrijdag	02 03	
		zondag	04 03	
10	30	dinsdag	06 03	8 x 500 meter, herstel 150 meter. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i> CPC loop.
		vrijdag	09 03	
		zondag	11 03	
11	26	dinsdag	13 03	2 x 3000 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i> Als je de CPC hebt gelopen 6000 meter <i>herstelloop.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
		vrijdag	16 03	
		zondag	18 03	
12	23	dinsdag	20 03	15 x 200 meter, herstel 100 meter. <i>Intensief</i> Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i> DIJC Bertusloop
		vrijdag	23 03	
		zondag	25 03	
13	32	dinsdag	27 03	Heuveltraining. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl2.</i> Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
		vrijdag	30 03	
		zondag	01 04	

