

# Trainingschema **Groep 3** 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	4 x 2000 meter herstel 500 meter. <i>Inzet 80%.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i> 8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet 80%.</i>
		Vrijdag	05 01	
		zondag	07 01	
02	22	dinsdag	09 01	7 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet 80%.</i> Duurloop 10000 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	18	dinsdag	16 01	10 x 400 meter, herstel 150 meter. <i>Inzet 80%.</i> Wisselduurloop 10000 meter. <i>4 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</i> 4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	19 01	
		zondag	21 01	
04	26	dinsdag	23 01	3 x 1200 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet 80%.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i> <b>DIJC Bertusloop</b>
		vrijdag	26 01	
		Zondag	28 01	
05	24	dinsdag	30 01	4 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet 80%.</i> Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter, <i>4 km dl1 1 km dl2 3 km dl1.</i>
		vrijdag	02 02	
		zondag	04 02	
06	24	dinsdag	06 02	Piramideloop, 200 – 400 – 600 – 400 – 200 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 12000 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	26	dinsdag	13 02	5 x 800 meter, herstel 300 meter. <i>Inzet 80%..</i> Duurloop 12000 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	
08	22	dinsdag	20 02	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet 80%.</i> Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl1.</i> <b>DIJC Bertusloop</b>
		vrijdag	23 02	
		zondag	25 02	

# Trainingschema **Groep 3** 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
09	20	dinsdag	27 02	<b>2 x 2000 - 2 x 1000 meter, herstel 500 – 300 meter. <i>Inzet dl2.</i></b> <b>Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl1.</i></b> <b>4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet 80%.</i></b>
		vrijdag	02 03	
		zondag	04 03	
10	20	dinsdag	06 03	<b>10 x 400 meter, herstel 150 meter. <i>Inzet 80%.</i></b> <b>Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i></b> <b><i>CPC loop.</i></b>
		vrijdag	09 03	
		zondag	11 03	
11	16	dinsdag	13 03	<b>2 x 3000 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i></b> Als je de CPC hebt gelopen 6000 meter <i>herstelloop.</i> <b>Duurloop 7000 meter. <i>Inzet dl1.</i></b> <b>Wisselduurloop 5000 meter. <i>2 km dl1 1 km dl2 2 km dl1.</i></b>
		vrijdag	16 03	
		zondag	18 03	
12	23	dinsdag	20 03	<b>Heuveltraining. <i>Intensief.</i></b> <b>Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl1.</i></b> <b><i>DIJC Bertusloop</i></b>
		vrijdag	23 03	
		zondag	25 03	
13	19	dinsdag	27 03	<b>4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet 80%.</i></b> <b>Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl2.</i></b> <b>Wisselduurloop 10000 meter. <i>3 km dl1 3 km dl2 4 km dl1.</i></b>
		vrijdag	30 03	
		zondag	01 04	

