

Trainingschema **Groep 4** 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	13	dinsdag	02 01	4 x 400 – 4 x 200 meter, herstel 200 – 100 meter. <i>Inzet dl2.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		Vrijdag	05 01	
		zondag	07 01	
02	12	dinsdag	09 01	6 x 200 - 6 x 100 meter, herstel 100 meter. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> 4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	12 01	
		zondag	14 01	
03	14	dinsdag	16 01	8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</i>
		vrijdag	19 01	
		zondag	21 01	
04	12	dinsdag	23 01	3 x 400 - 3 x 300 - 3 x 200 meter, herstel 200 - 100 - 100 m. <i>Inzet dl2.</i> 3 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i> DIJC Bertusloop
		vrijdag	26 01	
		Zondag	28 01	
05	16	dinsdag	30 01	8 x 200 - 4 x 100 meter, herstel 100 meter. <i>Inzet dl3.</i> Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter, 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.
		vrijdag	02 02	
		zondag	04 02	
06	15	dinsdag	06 02	Piramideloop, 100 - 200 - 300 - 400 – 300 - 200 – 100 m. <i>Inzet dl3.</i> <i>100 meter herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 6000 meter. 2 km dl1 2 km dl2 2 km dl1.
		vrijdag	09 02	
		zondag	11 02	
07	16	dinsdag	13 02	3 x 1000 meter, herstel 500 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.
		vrijdag	16 02	
		zondag	18 02	
08	12	dinsdag	20 02	5 x 400 - 5 x 200 meter, herstel 200 meter. <i>dl2.</i> Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl1.</i> DIJC Bertusloop
		vrijdag	23 02	
		zondag	25 02	

Trainingschema **Groep 4** 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	9	dinsdag	27 02	10 x 200 meter, herstel 100 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	02 03	Duurloop 3000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	04 03	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet 80%.</i>
10	12	dinsdag	06 03	10 x 400 meter, herstel 150 meter. <i>Inzet 80%.</i>
		vrijdag	09 03	Duurloop 3000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	11 03	CPC loop.
11	13	dinsdag	13 03	3 x 1000 meter, herstel 300 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	16 03	Als je de CPC hebt gelopen 3000 meter <i>herstelloop.</i>
		zondag	18 03	Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 6000 meter. <i>2 km dl1 1 km dl2 2 km dl1.</i>
12	12	dinsdag	20 03	6 x 400 - 6 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	23 03	Duurloop 3000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	25 03	DIJC Bertusloop
13	14	dinsdag	27 03	6 x 600 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	30 03	Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	01 04	Wisselduurloop 6000 meter. <i>2 km dl1 2 km dl2 2 km dl1.</i>

