

Trainingschema **Groep 1** week 27 - 39 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
27	32	dinsdag	03 07	15x 2 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	06 07	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zaterdag	07 07	Kadeloop 12km
		of zondag	08 07	Duurloop 12000 meter. <i>dl1.</i>
28	30	dinsdag	10 07	10x 3 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		Vrijdag	13 07	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	15 07	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl2 – 1km dl1 - 2km dl1 – 1km dl1 -2km dl2 .</i> of Kerkpolderloop 5km
29	34	dinsdag	17 07	8x 4 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	20 07	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	22 07	Wisselduurloop 10000 meter. <i>2km dl1 – 1km dl2 - 2km dl1 – 1km dl2 -2km dl1 – 1km dl1 – 1km dl2.</i> of Kerkpolderloop 5km
30	28	dinsdag	24 07	6x 5 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	27 07	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	29 07	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4km dl1 – 2km dl2 – 4km dl1.</i> of Kerkpolderloop 5km
31	30	dinsdag	31 07	5x 6 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	03 08	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	05 08	Wisselduurloop 10000 meter. <i>5km dl1 –5km dl2.</i> of Kerkpolderloop 5km
32	30	dinsdag	07 08	4x 8 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	10 08	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	12 08	Wisselduurloop 8000 meter. <i>4km dl1 –4km dl2.</i> of Kerkpolderloop 5km

Trainingschema **Groep 1** week 27 - 39 **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
33	34	dinsdag	14 08	Piramideloop, 1 - 2 - 4 - 6 - 4 - 2 - 1 minuut. dl3. <i>50% herstel, deze serie 2 maal.</i>
		vrijdag	17 08	Duurloop 18000 meter. Inzet dl1.
		zondag	29 08	Wisselduurloop 8000 meter. 2km dl1 - 2km dl2 - 2km dl1 - 2km dl2. of Kerkpolderloop 5km
34	32	dinsdag	21 08	10x 3 min, herstel 50%. dl3
		vrijdag	24 08	Duurloop 20000 meter. Inzet dl1.
		zondag	26 08	Wisselduurloop 6000 meter. 2km dl1 - 2km dl2 - 2km dl1. of Kerkpolderloop 5km
35	30	dinsdag	28 08	8x 4 min, herstel 50%. dl3
		vrijdag	31 08	Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.
		zondag	02 09	Wisselduurloop 14000 meter. <i>3km dl1 - 2km dl2 - 3km dl1 - 2km dl2 - 4km dl1.</i>
36	28	dinsdag	04 09	6x 5 min, herstel 50%. dl3
		vrijdag	06 09	Duurloop 12000 meter. Inzet dl1.
		zondag	09 09	Wisselduurloop 12000 meter. <i>3km dl1 - 2km dl2 - 3km dl1 - 2km dl2 - 2km dl1.</i>
37	30	dinsdag	11 09	5x 6 min, herstel 50%. dl3
		vrijdag	14 09	Duurloop 14000 meter. Inzet dl1.
		zondag	16 09	Wisselduurloop 10000 meter. 5km dl1 - 5km dl2.
38	32	dinsdag	18 09	4x 8 min, herstel 50%. dl3
		vrijdag	21 09	Duurloop 16000 meter. Inzet dl1.
		zondag	23 09	Wisselduurloop 10000 meter. 4km dl1 - 2km dl2 - 4km dl1. Dijk Bertusloop 10km
39	30	dinsdag	25 09	Heuveltraining. Intensief.
		vrijdag	28 09	Duurloop 18000 meter. Inzet dl1.
		zondag	30 09	Wisselduurloop 8000 meter. 2km dl1 - 2km dl2 - 2km dl1 - 2km dl2. Kwartaalloop 10km

