

Trainingschema **Groep 1** week 40 - 52 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
40	32	dinsdag	02 10	15x 2 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	05 10	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	07 10	Duurloop 12000 meter. <i>dl1.</i>
41	30	dinsdag	09 10	10x 3 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		Vrijdag	12 10	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	14 10	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl2 – 1km dl1 - 2km dl1 – 1km dl1 -2km dl2 .</i>
42	34	dinsdag	16 10	8x 4 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	19 10	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	21 10	Wisselduurloop 10000 meter. <i>2km dl1 – 1km dl2 - 2km dl1 – 1km dl2 -2km dl1 – 1km dl1 – 1km dl2.</i>
43	28	dinsdag	23 10	6x 5 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	26 10	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	28 10	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4km dl1 – 2km dl2 – 4km dl1.</i> of Kerpolderloop 10km
44	30	dinsdag	30 10	Piramidelooop, 1 - 2 – 3 – 5 – 3 – 2 - 1 minuut. <i>dl3.</i> <i>50% herstel, deze serie 2 maal.</i>
		vrijdag	02 11	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	04 11	Wisselduurloop 10000 meter. <i>5km dl1 –5km dl2.</i>
45	30	dinsdag	06 11	10x 3 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	09 11	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	11 11	Wisselduurloop 8000 meter. <i>4km dl1 –4km dl2.</i>

Trainingschema **Groep 1** week 40 - 52 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
46	34	dinsdag	13 11	8x 4 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	16 11	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	18 11	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 –2km dl2 - 2km dl1 –2km dl2.</i> of Zevenheuvelenloop 15km
47	32	dinsdag	20 11	6x 5 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	23 11	Duurloop 20000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	25 11	Wisselduurloop 6000 meter. <i>2km dl1 –2km dl2 - 2km dl1.</i> of Bertusloop 10km
48	30	dinsdag	27 11	17x 2 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	30 11	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	02 12	Wisselduurloop 14000 meter. <i>3km dl1 – 2km dl2 - 3km dl1 – 2km dl2 -4km dl1.</i>
49	28	dinsdag	04 12	Heuveltraining. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	07 12	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		Zaterdag	08 12	Meeuwen Makrelen loop 10 mijl
		zondag	09 12	Wisselduurloop 12000 meter. <i>3km dl1 – 2km dl2 - 3km dl1 – 2km dl2 -2km dl1.</i> of Bruggenloop 15km
50	30	dinsdag	11 12	12x 3 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	14 12	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	16 12	Wisselduurloop 10000 meter. <i>5km dl1 –5km dl2.</i>
51	32	dinsdag	18 12	10x 4 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	21 12	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	23 12	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4km dl1 – 2km dl2 – 4km dl1.</i>
52	30	dinsdag	25 12	1e Kerstdag geen training
		vrijdag	28 12	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	30 12	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 –2km dl2 - 2km dl1 –2km dl2.</i>