

Trainingschema **Groep 1** week 14 - 26 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
14	32	dinsdag	04 04	4 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 300 – 200 meter. dl3. Duurloop 16000 meter. dl1. Wisselduurloop 12000 meter. 4 km dl1 2 km dl2 2 km dl3 4 km dl1. <i>Marathon Rotterdam /</i>
		vrijdag	06 04	
		zondag	08 04	
15	33	dinsdag	10 04	8 x 600 meter, herstel 200 meter. dl3. Duurloop 18000 meter. dl1. <i>Delftse Houtloop</i>
		Vrijdag	13 04	
		zondag	15 04	
16	30	dinsdag	17 04	10 x 200 meter, herstel 100 meter, deze serie 2 maal. Intensief. Duurloop 18000 meter. dl1. <i>DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	20 04	
		zondag	22 04	
17	31	dinsdag	24 04	10 x 500 meter, herstel 200 meter. Inzet dl3. Duurloop 16000 meter. Inzet dl1. <i>'Onder Ons' Kwartaalloop</i>
		vrijdag	27 04	
		zondag	29 04	
18	33	dinsdag	01 05	Piramidelooop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. dl3. <i>50% herstel, deze serie 2 maal.</i> Wisselduurloop 18000 meter. 8 km dl1 2 km dl2 8 km dl1. Duurloop 10000 meter. dl1.
		vrijdag	04 05	
		zondag	06 05	
19	29	dinsdag	08 05	10 x 200 meter, herstel 100 meter, deze serie 2 maal. Intensief. <i>Golden Tenloop</i> Duurloop 5000 meter. Herstelloop. <i>Kopjesloop</i>
		donderdag	10 05	
		vrijdag	11 05	
		zondag	13 05	
20	20	dinsdag	15 05	8 x 600 meter, herstel 200 meter. dl3. Duurloop 5000 meter. dl1. <i>Dios Lenteloop</i> Duurloop 12000 meter. dl1. <i>Als je de Dios lenteloop hebt gelopen rust of een herstelloloopje</i>
		vrijdag	18 05	
		zaterdag	19 05	
		zondag	20 05	

Trainingschema **Groep 1** week 14 - 20 **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
21	21	dinsdag	22 05	3 x 2000 meter, herstel 500 meter. dl2. Duurloop 5000 meter. Leiden Marathon / DIJC Bertusloop 5 km.
		vrijdag	25 05	
		zondag	27 05	
22	24	dinsdag	29 05	2 x 1000 – 4 x 500 meter, herstel 400 – 200 meter. dl2. Als je Leiden hebt gelopen 8000 meter <i>dl1</i> . Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1. Duurloop 12000 meter. dl1. Delfse Houtloop
		vrijdag	01 06	
		zondag	03 06	
23	27	dinsdag	05 06	5 x 400 – 5 x 200 meter, herstel 200 – 100 meter. dl2. Duurloop 14000 meter. dl1. Kopjesloop
		vrijdag	08 06	
		zondag	10 06	
24	29	dinsdag	12 06	Piramidelooop, 400 – 500 – 600 – 500 – 400 m. dl3. <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 14000 meter. 5 km dl1 4 km dl2 5 km dl1. Delftse Houtloop
		vrijdag	15 06	
		zondag	17 06	
25	26	dinsdag	19 06	5 x 300 – 5 x 100 meter, herstel 100 – 50 meter. Intensief. deze serie 2 maal. Duurloop 12000 meter. dl1. Dijc Bertusloop
		vrijdag	22 06	
		zondag	24 06	
26	30	dinsdag	26 06	Heuveltraining. Intensief. Duurloop 12000 meter. dl2. Duurloop 10000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2. Kerkpolderloop
		vrijdag	29 06	
		zondag	01 07	

