

# Trainingschema **Groep 2** 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	10 x 300 meter, herstel 100 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	05 01	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	07 01	Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
02	26	dinsdag	09 01	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 1 km dl3 2 km dl1.</i>
		vrijdag	12 01	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1</i>
		zondag	14 01	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
03	29	dinsdag	16 01	8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	19 01	Wisselduurloop 16000 meter. <i>6 km dl1 4 km dl2 6 km dl1.</i>
		zondag	21 01	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
04	30	dinsdag	23 01	4 x 600 – 4 x 300 meter, herstel 300 - 100 meter. <i>Inzet dl1 - dl2.</i>
		vrijdag	26 01	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		Zondag	28 01	<b>DIJC Bertusloop</b>
05	38	dinsdag	30 01	Piramidelooop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>Inzet dl2.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	02 02	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	04 02	Wisselduurloop 10000 meter, <i>4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1.</i>
06	29	dinsdag	06 02	2 x 500 – 2 x 1500 meter, herstel 200 - 500 meter. <i>dl2.</i>
		vrijdag	09 02	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	11 02	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>
07	33	dinsdag	13 02	Fartlek 15 x 2 minuten, herstel 1 minuut.
		vrijdag	16 02	Duurloop 18000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	18 02	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
08	28	dinsdag	20 02	6 x 400 – 6 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>dl3.</i>
		vrijdag	23 02	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	25 02	<b>DIJC Bertusloop</b>

# Trainingschema **Groep 2** 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	32	dinsdag	27 02	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>
		vrijdag	02 03	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	04 03	4 x 1000 meter, herstel 400 meter. <i>Inzet dl2.</i>
10	30	dinsdag	06 03	2 x 2000 – 2 x 1000 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	09 03	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	11 03	<b>CPC loop.</b>
11	26	dinsdag	13 03	2 x 3000 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		vrijdag	16 03	Als je de CPC hebt gelopen 6000 meter <i>herstelloop.</i>
		zondag	18 03	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i> Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>
12	23	dinsdag	20 03	Heuveltraining.
		vrijdag	23 03	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	25 03	<b>DIJC Bertusloop</b>
13	32	dinsdag	27 03	6 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		vrijdag	30 03	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	01 04	Wisselduurloop 8000 meter. <i>3 km dl1 2 km dl2 3 km dl1.</i>

