

# Trainingschema **Groep 2** 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	8 x 400 – 4 x 200 meter, herstel 200 - 100 meter. <i>dl3</i> Duurloop 14000 meter. <i>dl1</i> . Wisselduurloop 10000 meter. <i>4 km dl1 2 km dl2 2 km dl3 4 km dl1</i> <i>Marathon Rotterdam</i>
		vrijdag	06 04	
		zondag	08 04	
15	33	dinsdag	10 04	4 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 300 - 200 meter. <i>dl3</i> Duurloop 16000 meter. <i>dl1</i> <i>Delftse Houtloop</i>
		Vrijdag	13 04	
		zondag	15 04	
16	30	dinsdag	17 04	Piramideloop, 300 – 500 – 800 – 500 – 300 m. <i>Intensief.</i> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Duurloop 18000 meter. <i>dl1</i> . <i>DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	20 04	
		zondag	22 04	
17	31	dinsdag	24 04	6 x 600 – 4 x 400 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet dl3</i> Duurloop 16000 meter. <i>Inzet dl1</i> . <i>'Onder Ons' Kwartaalloop</i>
		vrijdag	27 04	
		zondag	29 04	
18	33	dinsdag	01 05	2 x 600 - 2 x 400 - 2 x 200. <i>dl3</i> . <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Wisselduurloop 18000 meter. <i>8 km dl1 2 km dl2 8 km dl1</i> . Duurloop 10000 meter. <i>dl1</i> .
		vrijdag	04 05	
		zondag	06 05	
19	29	dinsdag	08 05	5 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>dl2</i> . <i>Golden Tenloop</i> Duurloop 5000 meter. <i>Herstelloop</i> . <i>Kopjesloop</i>
		donderdag	10 05	
		vrijdag	11 05	
		zondag	13 05	
20	20	dinsdag	15 05	2 x 2000 - 1 x 1000 meter, herstel 200 meter. <i>dl3</i> . Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . <i>Dios Lenteloop</i> Duurloop 12000 meter. <i>dl1</i> . <i>Als je de Dios lenteloop hebt gelopen rust of een herstelloopje</i>
		vrijdag	18 05	
		zaterdag	19 05	
		zondag	20 05	

# Trainingschema **Groep 2** 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	<b>3 x 2000 meter, herstel 500 meter. dl2.</b>
		vrijdag	25 05	<b>Rust of rustig duurloopje. dl1.</b>
		zondag	27 05	<b>Leiden Marathon / DIJC Bertusloop 5 km.</b>
22	24	dinsdag	29 05	<b>2 x 800 - 2 x 500 - 2 x 200 meter, herstel 400 - 200 meter. dl2.</b> Als je Leiden hebt gelopen 8000 meter dl1.
		vrijdag	01 06	<b>Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 2 km dl2 4 km dl1</b>
		zondag	03 06	<b>Duurloop 12000 meter. dl1.</b> <b>Delfse Houtloop</b>
23	27	dinsdag	05 06	<b>Piramideloop, 100 - 300 - 500 - 500 - 300 - 100 m. dl3.</b> <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal.
		vrijdag	08 06	<b>Duurloop 12000 meter. dl1.</b>
		zondag	10 06	<b>Kopjesloop</b>
24	29	dinsdag	12 06	<b>4 x 600 - 4 x 400 meter, herstel 50%. dl2</b>
		vrijdag	15 06	<b>Wisselduurloop 14000 meter. 5 km dl1 4 km dl2 5 km dl1.</b>
		zondag	17 06	<b>Delftse Houtloop</b>
25	26	dinsdag	19 06	<b>Heuveltraining. Intensief.</b>
		vrijdag	22 06	<b>Duurloop 12000 meter. dl1.</b>
		zondag	24 06	<b>Dijc Bertusloop</b>
26	30	dinsdag	26 06	<b>5 x 300 – 5 x 100 meter, herstel 100 – 50 meter. Intensief.</b> deze serie 2 maal.
		vrijdag	29 06	<b>Duurloop 12000 meter. dl2.</b>
		zondag	01 07	<b>Wisselduurloop 10000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2.</b> <b>Kerkpolderloop</b>

