

Trainingschema **Groep 3** 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	600m TEST
		vrijdag	06 07	Duurloop 8000 meter. dl1.
		zaterdag	07 07	Kadeloop 12km
		of zondag	08 07	Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl3 / 4 km dl1
28	30	dinsdag	10 07	10 x 400 meter, herstel 100 meter. 80%
		Vrijdag	13 07	Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.
		zondag	15 07	4 x 2000 meter, herstel 400 meter. dl2 of Kerkpolderloop 5km
29	34	dinsdag	17 07	6 x 600 meter, herstel 150 meter. 80%
		vrijdag	20 07	Duurloop 12000 meter. Inzet dl1.
		zondag	22 07	Wisselduurloop 6000 meter. 2 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl1 of Kerkpolderloop 5km
30	28	dinsdag	24 07	4 x 800 meter, herstel 200 meter. 80%
		vrijdag	27 07	Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.
		zondag	29 07	Wisselduurloop 8000 meter. 2 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl3 / 2 km dl1 of Kerkpolderloop 5km
31	30	dinsdag	31 07	4 x 1000 meter, herstel 250 meter. 80%
		vrijdag	03 08	Duurloop 6000 meter. Inzet dl2.
		zondag	05 08	Wisselduurloop 12000 meter. 5 km dl1 / 2 km dl2 / 5 km dl1. of Kerkpolderloop 5km
32	30	dinsdag	07 08	4 x 1200 meter, herstel 300 meter. 80%
		vrijdag	10 08	Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.
		zondag	12 08	Wisselduurloop 8000 meter. 4km dl1 –4km dl2. of Kerkpolderloop 5km

Trainingschema **Groep 3** 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	10 x 400 meter, herstel 100 meter. 80%
		vrijdag	17 08	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		zondag	29 08	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2.</i> of Kerkpolderloop 5km
34	32	dinsdag	21 08	6 x 600 meter, herstel 150 meter. 80%
		vrijdag	24 08	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl3.</i>
		zondag	26 08	Wisselduurloop 6000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1.</i> of Kerkpolderloop 5km
35	30	dinsdag	28 08	4 x 800 meter, herstel 200 meter. 80%
		vrijdag	31 08	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	02 09	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2.</i>
36	28	dinsdag	04 09	4 x 1000 meter, herstel 250 meter. 80%
		vrijdag	06 09	Duurloop 8000 meter. <i>Inzet dl2.</i>
		zondag	09 09	Wisselduurloop 10000 meter. <i>3km dl1 – 2km dl2 - 3km dl1 – 2km dl2.</i>
37	30	dinsdag	11 09	4 x 1200 meter, herstel 300 meter. 80%
		vrijdag	14 09	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	16 09	Duurloop 6000 meter. <i>dl2.</i>
38	32	dinsdag	18 09	4 x 1500 meter, herstel 350 meter. 80%
		vrijdag	21 09	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	23 09	Wisselduurloop 10000 meter. <i>4km dl1 – 2km dl2 – 4km dl1.</i> Dijc Bertusloop 10km
39	30	dinsdag	25 09	Heuveltraining. <i>Intensief.</i>
		vrijdag	28 09	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	30 09	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2.</i> Kwartaalloop 10km

