

Trainingschema **Groep 3** 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	600m TEST
		vrijdag	05 10	Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.
		zondag	07 10	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl2 – 1km dl1 - 2km dl1 – 1km dl1 -2km dl2 .</i>
41	30	dinsdag	09 10	20 x 200 meter, herstel 50 meter. 85%
		Vrijdag	12 10	Duurloop 8000 meter. Inzet dl1.
		zondag	14 10	Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl2 – 1km dl1 - 2km dl1 – 1km dl1 -2km dl2 .</i>
42	34	dinsdag	16 10	10 x 400 meter, herstel 100 meter. 85%
		vrijdag	19 10	Duurloop 10000 meter. Inzet dl1.
		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	6 x 600 meter, herstel 150 meter. 85%
		vrijdag	26 10	Duurloop 8000 meter. Inzet dl1.
		zondag	28 10	Wisselduurloop 10000 meter. 4km dl1 – 2km dl2 – 4km dl1. <i>of Kerkpolderloop 10km</i>
44	30	dinsdag	30 10	4 x 800 meter, herstel 200 meter. 85%
		vrijdag	02 11	Duurloop 12000 meter. Inzet dl1.
		zondag	04 11	Wisselduurloop 8000 meter. 4km dl1 –4km dl2.
45	30	dinsdag	06 11	4 x 1000 meter, herstel 250 meter. 85%
		vrijdag	09 11	Duurloop 8000 meter. Inzet dl1.
		zondag	11 11	Wisselduurloop 10000 meter. 5km dl1 –5km dl2.

Trainingschema **Groep 3** 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	10 x 400 meter, herstel 100 meter. 85% Duurloop 8000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 10000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2 – 2km dl1.</i> of Zevenheuvelenloop 15km
		vrijdag	16 11	
		zondag	18 11	
47	32	dinsdag	20 11	6 x 600 meter, herstel 150 meter. 85% Duurloop 10000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 6000 meter. 2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1. of Bertusloop 10km
		vrijdag	23 11	
		zondag	25 11	
48	30	dinsdag	27 11	4 x 800 meter, herstel 200 meter. 85% Duurloop 10000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 8000 meter. 2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2.
		vrijdag	30 11	
		zondag	02 12	
49	28	dinsdag	04 12	4 x 1000 meter, herstel 250 meter. 85% Duurloop 12000 meter. Inzet dl1. Meeuwen Makrelen loop 10 mijl Wisselduurloop 8000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2.</i> of Bruggenloop 15km
		vrijdag	07 12	
		Zaterdag	08 12	
		zondag	09 12	
50	30	dinsdag	11 12	4 x 1500 meter, herstel 350 meter. 85% Duurloop 10000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 8000 meter. 4km dl1 – 4km dl2.
		vrijdag	14 12	
		zondag	16 12	
51	32	dinsdag	18 12	Heuveltraining. Intensief. Duurloop 12000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 6000 meter. 2km dl1 – 2km dl2 – 2km dl3.
		vrijdag	21 12	
		zondag	23 12	
52	30	dinsdag	25 12	1e Kerstdag geen training Duurloop 10000 meter. Inzet dl1. Wisselduurloop 8000 meter. 2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 – 2km dl2.
		vrijdag	28 12	
		zondag	30 12	