

Trainingschema **Groep 3** 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	24	dinsdag	04 04	20 x 200 meter, herstel 50 meter. 80% Duurloop 8000 meter. dl1. Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl3 / 4 km dl1 <i>of ¼ Marathon Rotterdam</i>
		vrijdag	06 04	
		zondag	08 04	
15	22	dinsdag	10 04	10 x 400 meter, herstel 100 meter. 80% Duurloop 10000 meter. dl1 4 x 2000 meter, herstel 400 meter. dl2 <i>of Delftse Houtloop</i>
		Vrijdag	13 04	
		zondag	15 04	
16	22	dinsdag	17 04	6 x 600 meter, herstel 150 meter. 80% Duurloop 12000 meter. dl1. Wisselduurloop 6000 meter. 2 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl1 <i>of DIJC Bertusloop</i>
		vrijdag	20 04	
		zondag	22 04	
17	22	dinsdag	24 04	4 x 800 meter, herstel 200 meter. 80% Duurloop 10000 meter. dl1. Wisselduurloop 8000 meter. 2 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl3 / 2 km dl1 <i>of 'Onder Ons' Kwartaalloop</i>
		vrijdag	27 04	
		zondag	29 04	
18	33	dinsdag	01 05	4 x 1000 meter, herstel 250 meter. 80% Duurloop 6000 meter. dl2. Wisselduurloop 12000 meter. 5 km dl1 / 2 km dl2 / 5 km dl1.
		vrijdag	04 05	
		zondag	06 05	
19	29	dinsdag	08 05	4 x 1200 meter, herstel 300 meter. 80% Golden Tenloop Duurloop 5000 meter. Herstelloop. Duurloop 10000 meter. dl1. <i>of Kopjesloop</i>
		donderdag	10 05	
		vrijdag	11 05	
		zondag	13 05	
20	20	dinsdag	15 05	10 x 400 meter, herstel 100 meter. 80% Duurloop 5000 meter. dl1. Dios Lenteloop Duurloop 8000 meter. dl1. <i>Als je de Dios lenteloop hebt gelopen rust of een herstelloopje</i>
		vrijdag	18 05	
		zaterdag	19 05	
		zondag	20 05	

Trainingschema **Groep 3** 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	22	dinsdag	22 05	6 x 600 meter, herstel 150 meter. 80%
		vrijdag	25 05	Rust of Duurloop 8000 meter. dl1.
		zondag	27 05	Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl3 / 4 km dl1 <i>of Leiden ½ Marathon of DIJC Bertusloop</i>
22	24	dinsdag	29 05	4 x 800 meter, herstel 200 meter. 80% Als je Leiden hebt gelopen 8000 meter <i>dl1.</i>
		vrijdag	01 06	Wisselduurloop 8000 meter. 3 km dl1 / 2 km dl2 / 3 km dl1
		zondag	03 06	Duurloop 12000 meter. dl1. <i>of Delfse Houtloop</i>
23	22	dinsdag	05 06	4 x 1000 meter, herstel 250 meter. 80%
		vrijdag	08 06	Duurloop 12000 meter. dl1.
		zondag	10 06	Duurloop 6000 meter. dl2. <i>of Kopjesloop</i>
24	23	dinsdag	12 06	4 x 1200 meter, herstel 300 meter. 80%
		vrijdag	15 06	Duurloop 8000 meter. dl1.
		zondag	17 06	Wisselduurloop 10000 meter. 4 km dl1 / 2 km dl2 / 2 km dl3 / 4 km dl1 <i>of Delftse Houtloop</i>
25	24	dinsdag	19 06	4 x 1500 meter, herstel 350 meter. 80%
		vrijdag	22 06	Duurloop 12000 meter. dl1.
		zondag	24 06	Duurloop 6000 meter. dl2. <i>of Dijk Bertusloop</i>
26	26	dinsdag	26 06	Piramideloop, 100 - 200 - 300 - 400 - 300 - 200 - 100 m. dl3. <i>50% herstel, deze serie 2 maal</i>
		vrijdag	29 06	Duurloop 12000 meter. dl2.
		zondag	01 07	Wisselduurloop 10000 meter. Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2. <i>of Kerkpolderloop</i>

