

# Trainingschema **Groep 4** 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	14	dinsdag	03 07	15x 2 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	06 07	Wisselduurloop 5000 meter. <i>2km dl2 – 1km dl1 - 2km dl1</i>
		zaterdag	07 07	<b>Kadeloop 5km</b>
		of zondag	08 07	Duurloop 5000 meter. <i>dl1.</i>
28	13	dinsdag	10 07	10x 3 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		Vrijdag	13 07	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	15 07	Wisselduurloop 4000 meter. <i>1km dl2 – 1km dl3 - 1km dl2 – 1km dl3.</i> of <b>Kerkpolderloop 5km</b>
29	12	dinsdag	17 07	8x 4 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	20 07	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	22 07	Wisselduurloop 3000 meter. <i>1km dl2 – 1km dl3 - 1km dl2</i> of <b>Kerkpolderloop 5km</b>
30	14	dinsdag	24 07	6x 5 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	27 07	Duurloop 6000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	29 07	Wisselduurloop 4000 meter. <i>2km dl1 – 1km dl2 – 1km dl1.</i> of <b>Kerkpolderloop 5km</b>
31	13	dinsdag	31 07	5x 6 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	03 08	Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	05 08	Wisselduurloop 5000 meter. <i>2km dl1 – 1km dl2 - 2km dl1.</i> of <b>Kerkpolderloop 5km</b>
32	14	dinsdag	07 08	4x 8 min, herstel 50%. <i>dl3</i>
		vrijdag	10 08	Duurloop 4000 meter. <i>Inzet dl1.</i>
		zondag	12 08	Wisselduurloop 6000 meter. <i>2km dl1 – 2km dl2 - 2km dl1 .</i> of <b>Kerkpolderloop 5km</b>

# Trainingschema **Groep 4** 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	12	dinsdag	14 08	<b>Piramideloop, 1 - 2 - 4 - 6 - 4 - 2 - 1 minuut. dl3.</b> <i>50% herstel, deze serie 2 maal.</i>
		vrijdag	17 08	<b>Duurloop 3000 meter. Inzet dl3.</b>
		zondag	29 08	<b>Wisselduurloop 5000 meter. 2km dl1 - 1km dl2 - 2km dl1.</b> <i>of <b>Kerkpolderloop 5km</b></i>
34	15	dinsdag	21 08	<b>10x 3 min, herstel 50%. dl3</b>
		vrijdag	24 08	<b>Duurloop 5000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	26 08	<b>Wisselduurloop 6000 meter. 2km dl1 - 2km dl2 - 2km dl1.</b> <i>of <b>Kerkpolderloop 5km</b></i>
35	14	dinsdag	28 08	<b>8x 4 min, herstel 50%. dl3</b>
		vrijdag	31 08	<b>Duurloop 6000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	02 09	<b>Wisselduurloop 4000 meter.</b> <i>2km dl1 - 2km dl2.</i>
36	14	dinsdag	04 09	<b>6x 5 min, herstel 50%. dl3</b>
		vrijdag	06 09	<b>Duurloop 5000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	09 09	<b>Wisselduurloop 5000 meter.</b> <i>2km dl1 - 1km dl2 - 2km dl1.</i>
37	14	dinsdag	11 09	<b>5x 6 min, herstel 50%. dl3</b>
		vrijdag	14 09	<b>Duurloop 4000 meter. Inzet dl2.</b>
		zondag	16 09	<b>Wisselduurloop 6000 meter. 2km dl1 - 2km dl2 - 2km dl1.</b>
38	14	dinsdag	18 09	<b>4x 8 min, herstel 50%. dl3</b>
		vrijdag	21 09	<b>Duurloop 5000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	23 09	<b>Wisselduurloop 5000 meter. 2km dl1 - 1km dl2 - 2km dl1.</b> <i><b>Dijk Bertusloop 5km</b></i>
39	14	dinsdag	25 09	<b>Heuveltraining. Intensief.</b>
		vrijdag	28 09	<b>Duurloop 6000 meter. Inzet dl1.</b>
		zondag	30 09	<b>Wisselduurloop 4000 meter. 1km dl1 - 1km dl2 - 1km dl1 - 1km dl2.</b>

## Kwartaalloop 5km

