

Trainingschema **Groep 4** 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	10	dinsdag	04 04	10 x 200 meter, herstel 200 meter. <i>dl3</i>
		vrijdag	06 04	Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> .
		zondag	08 04	3 x 500 – 3 x 300 meter, herstel 300-100 meter. <i>dl3</i> .
15	12	dinsdag	10 04	2 x 600 – 2 x 300 – 2 x 100 meter, herstel 300 - 100 - 100 meter. <i>dl3</i> .
		Vrijdag	13 04	Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i>
		zondag	15 04	Delftse Houtloop
16	15	dinsdag	17 04	2 x 1500 meter, herstel 500 meter. <i>dl3</i> .
		vrijdag	20 04	Wisselduurloop 7000 meter. <i>2 km dl1 2 km dl1 2 km dl1</i> .
		zondag	22 04	DIJC Bertusloop
17	14	dinsdag	24 04	Heuveltraining. <i>Intensief</i>
		vrijdag	27 04	Duurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1</i> .
		zondag	29 04	'Onder Ons' Kwartaalloop
18	16	dinsdag	01 05	4 x 800 meter, herstel 50%. <i>dl3</i> .
		vrijdag	04 05	Wisselduurloop 7000 meter. <i>dl1, na iedere 6-7 minuten 1 minuut dl2</i> .
		zondag	06 05	Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> .
19	14	dinsdag	08 05	Fartlek. <i>Intensief</i> .
		donderdag	10 05	Golden Tenloop
		zondag	13 05	Kopjesloop
20	14	dinsdag	15 05	Herstellloop 4000 meter. <i>dl3</i> .
		zaterdag	19 05	Dios Lenteloop
		zondag	20 05	Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . <i>Als je de Dios lenteloop hebt gelopen rust of een herstellloopje</i>

Trainingschema **Groep 4** 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	11	dinsdag	22 05	2 x 500 – 2 x 300 – 2 x 100 meter, herstel 300 – 100 - 100 meter. <i>dl2</i> . Duurloop 4000. <i>dl1</i> <i>DIJC Bertusloop 5 km.</i>
		vrijdag	25 05	
		zondag	27 05	
22	13	dinsdag	29 05	2 x 800 - 2 x 600 meter, herstel 400 - 200 meter. <i>dl3</i> . Wisselduurloop 5000 meter. <i>1 km dl1 2 km dl2 1 km dl1</i> <i>Delfse Houtloop</i>
		vrijdag	01 06	
		zondag	03 06	
23	14	dinsdag	05 06	4 x 800 meter, herstel 400 meter. <i>dl1</i> . Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . <i>Kopjesloop</i>
		vrijdag	08 06	
		zondag	10 06	
24	11	dinsdag	12 06	Piramideloop, 100 - 200 - 400 - 200 - 100 meter. <i>dl3</i> . <i>50% herstel</i> , deze serie 2 maal. Wisselduurloop 4000 meter. <i>1 km dl2 2 km dl3 1 km dl2</i> . <i>Delftse Houtloop</i>
		vrijdag	15 06	
		zondag	17 06	
25	14	dinsdag	19 06	Heuveltraining. <i>Intensief</i> . Duurloop 5000 meter. <i>dl1</i> . <i>Dijc Bertusloop</i>
		vrijdag	22 06	
		zondag	24 06	
26	12	dinsdag	26 06	2 x 400 - 3 x 200 - 4 x 100 meter, herstel 50%. <i>dl3</i> . Duurloop 5000 meter. <i>dl2</i> . Wisselduurloop 5000 meter. <i>Inzet dl1 na iedere 6 a 7 min. 1 min. dl2</i> . <i>Kerkpolderloop</i>
		vrijdag	29 06	
		zondag	01 07	

