

# Trainingschema **Groep 2** week 01 - 13 **2019**



## 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	Dag	Datum	Training KERN		
1	dinsdag	1-jan	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	4-jan	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	6-jan	Wisselduurloop	10000 meter	2km dl1/2km dl2/2km dl1/2km dl2/2km dl1
2	dinsdag	8-jan	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	11-jan	Duurloop	12000 meter	dl1
	zondag	13-jan	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
3	dinsdag	15-jan	Wisselduurloop	6000 meter	2km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	18-jan	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	20-jan	Interval	8 x 4 min	dl3 herstel 50%
4	dinsdag	22-jan	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	25-jan	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	27-jan	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	5000 meter 10000 meter	1km dl2/2km dl3/2km dl2 dl3
5	dinsdag	29-jan	Piramidelooop	1-2-3-5-3-2-1 min	dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	1-feb	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	3-feb	Duurloop	5000 meter	dl3
6	dinsdag	5-feb	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	8-feb	Duurloop	12000 meter	dl1
	zondag	10-feb	Wisselduurloop	10000 meter	5km dl1/1km dl3/4km dl1
7	dinsdag	12-feb	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	15-feb	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	17-feb	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
8	dinsdag	19-feb	Wisselloop	6000 meter	3km dl1/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	22-feb	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	24-feb	Interval <i>of Bertusloop</i>	8 x 4 min 10000 meter	dl3 herstel 50% dl3
9	dinsdag	26-feb	Heuveltraining		dl3
	vrijdag	1-mrt	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	3-mrt	Wisselduurloop	4000 meter	1km dl2/1km dl3/1km dl2/1km dl3
10	dinsdag	5-mrt	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	8-mrt	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	10-mrt	Wisselduurloop <i>of CPC</i>	8000 meter 21000 meter	3km dl1/2km dl3/3km dl1 dl3

11	dinsdag	12-mrt	<b>Interval</b>	<b>8 x 4 min</b>	d13	herstel	50%
	vrijdag	15-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>16000 meter</b>	d11		
	zondag	17-mrt	<b>Wisselduurloop</b>	<b>6000 meter</b>	3km	d12/1km	d13/2km d11
12	dinsdag	19-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>5000 meter</b>	d12		
	vrijdag	22-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>18000 meter</b>	d11		
	zondag	24-mrt	<b>Interval</b>	<b>10 x 3 min</b>	d13	herstel	50%
			<i>of Bertusloop</i>	<b>10000 meter</b>	d13		
13	dinsdag	26-mrt	<b>Interval</b>	<b>15 x 2 min</b>	d13	herstel	50%
	vrijdag	29-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>10000 meter</b>	d11		
	zondag	31-mrt	<b>Wisselduurloop</b>	<b>12000 meter</b>	4km	d11/4km	d12/4km d11
			<i>of Kwartaalloop</i>	<b>10000 meter</b>	d13		