

Trainingschema **Groep 2** week 40 - 52 **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		
40	dinsdag	1-okt	Piramideloop	1-2-3-5-3-2-1	min dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	4-okt	Duurloop	10000	meter dl1
	zondag	6-okt	Duurloop	8000	meter dl1
41	dinsdag	8-okt	Interval	16 x 2	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	11-okt	Duurloop	12000	meter dl1
	zondag	13-okt	Wisselduurloop	6000	meter 3km dl2/1km dl3/2km dl1
42	dinsdag	15-okt	Interval	10 x 3	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	18-okt	Duurloop	8000	meter dl2
	zondag	20-okt	Duurloop	10000	meter dl1 50%
43	dinsdag	22-okt	Interval	8 x 4	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	25-okt	Duurloop	10000	meter dl1
	zondag	27-okt	Duurloop <i>of Bertusloop</i>	8000 10000	meter dl2 meter intensief
44	dinsdag	29-okt	Interval	6 x 5	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	1-nov	Duurloop	12000	meter dl1
	zondag	3-nov	Wisselduurloop	8000	meter 3km dl1/2km dl2/3km dl1
45	dinsdag	5-nov	Interval	5 x 6	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	8-nov	Duurloop	8000	meter dl2
	zondag	10-nov	Wisselduurloop	10000	meter 5km dl1/2km dl2/1km dl3/2km dl1
46	dinsdag	12-nov	Wisselduurloop	10000	meter 3km dl2/2km dl3/3km dl2/2km dl3
	vrijdag	15-nov	Duurloop	12000	meter dl1
	zondag	17-nov	Interval <i>of 7-heuvelenloop</i>	10 x 3 15000	min dl3 herstel 50% meter intensief
47	dinsdag	19-nov	Interval	8 x 4	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	22-nov	Duurloop	12000	meter dl1
	zondag	24-nov	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	10000 10000	meter 2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl2/2km dl1 meter intensief
48	dinsdag	26-nov	Interval	6 x 5	min dl3 herstel 50%
	vrijdag	29-nov	Duurloop	8000	meter dl2
	zondag	1-dec	Interval	20 x 200	meter dl3 herstel 50%

49	dinsdag	3-dec	Interval	5 x 6 min	dl3	herstel	50%
	vrijdag	6-dec	Duurloop	10000 meter	dl1		
	zondag	8-dec	Wisselduurloop <i>of Bruggenloop</i>	6000 meter 15000 meter	2km dl2/2km dl3/2km dl2		intensief
50	dinsdag	10-dec	Interval	4 x 7 min	dl3	herstel	50%
	vrijdag	13-dec	Duurloop	12000 meter	dl1		
	zondag	15-dec	Duurloop	5000 meter	dl2		
51	dinsdag	17-dec	Heuveltraining				
	vrijdag	20-dec	Duurloop	8000 meter	dl2		
	zondag	22-dec	Wisselduurloop	5000 meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1		
52	dinsdag	24-dec	Wisselduurloop	6000 meter	3km dl2/1km dl3/2km dl1		
	vrijdag	27-dec	Duurloop	10000 meter	dl1		
	zondag	29-dec	Interval	5 x 800 meter	dl3	herstel	50%