

Trainingschema **Groep 4** 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	5000 meter	dl1
	zondag	6-jan	Wisselduurloop	4000 meter	1km dl1/2km dl2/1km dl1
2	dinsdag	8-jan	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	11-jan	Duurloop	5000 meter	dl1
	zondag	13-jan	Wisselduurloop	5000 meter	2km dl1/1km dl3/1km dl1
3	dinsdag	15-jan	Wisselduurloop	4000 meter	2km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	18-jan	Duurloop	6000 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	5000 meter	dl1
	zondag	27-jan	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	5000 meter 5000 meter	2km dl2/1km 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	7000 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	6000 meter	dl1
	zondag	10-feb	Wisselduurloop	4000 meter	1km dl1/1km dl3/2km dl1
7	dinsdag	12-feb	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	15-feb	Duurloop	5000 meter	dl1
	zondag	17-feb	Wisselduurloop	5000 meter	3km dl1/2km dl2
8	dinsdag	19-feb	Wisselloop	5000 meter	2km dl1/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	22-feb	Duurloop	6000 meter	dl1
	zondag	24-feb	Interval <i>of Bertusloop</i>	8 x 4 min 5000 meter	dl3 herstel 50% dl3
9	dinsdag	26-feb	Heuveltraining		dl3
	vrijdag	1-mrt	Duurloop	7000 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	5000 meter	dl2
	zondag	10-mrt	Wisselduurloop <i>of CPC</i>	5000 meter 5000 meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1 dl3

11	dinsdag	12-mrt	Interval	8 x 4 min	dl3	herstel 50%
	vrijdag	15-mrt	Duurloop	4000 meter	dl2	
	zondag	17-mrt	Wisselduurloop	6000 meter	3km dl2/1km dl3/2km dl1	
12	dinsdag	19-mrt	Duurloop	5000 meter	dl2	
	vrijdag	22-mrt	Duurloop	6000 meter	dl1	
	zondag	24-mrt	Interval <i>of Bertusloop</i>	10 x 3 min 5000 meter	dl3	herstel 50% dl3
13	dinsdag	26-mrt	Interval	15 x 2 min	dl3	herstel 50%
	vrijdag	29-mrt	Duurloop	6000 meter	dl1	
	zondag	31-mrt	Wisselduurloop <i>of Kwartaalloop</i>	4000 meter 5000 meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/1km dl1 dl3	