

# Trainingschema Groep 1: week 1 - 11 2020



## Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min  
Kern: 45 min  
Cooling-down: 15 min

## Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**  
Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**  
Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**

**\*Zondag training:** Duurloop: **DL1** max 150 min of **DL2** max 90 min of **DL3** max 50 min

Week	Datum	Dag	Training
1	03/01/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	05/01/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
2	07/01/2020	dinsdag	Interval: (5*3 min) 2 min pauze (7*2 min) 1 min pauze
	10/01/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	12/01/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
3	14/01/2020	dinsdag	Piramide: (2 min - 4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) pauze 2 min
	17/01/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	19/01/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
4	21/01/2020	dinsdag	Interval: (6*5 min) 2 min pauze (3*1 min) 1 min pauze
	24/01/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	26/01/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
5	28/01/2020	dinsdag	Interval: 3*(6 min - 4 min - 2 min) Herstel pauze 1 min/ Serie pauze 2 min
	31/01/2020	vrijdag	Duurloop: 16km
	02/02/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
6	04/02/2020	dinsdag	Interval: 3*(3*4 min) Herstel pauze 1 min / Serie pauze 2 min
	07/02/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	09/02/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Groet uit School!</i>
7	11/02/2020	dinsdag	Wissel-duurloop: 15 min <b>DL1</b> - 10 min <b>DL2</b> - 10 min <b>DL3</b> - 10 min <b>DL1</b>
	12/02/2020	woensdag	<i>Halve Marathon van Egmond</i>
	14/02/2020	vrijdag	Duurloop: 16km
	16/02/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
8	18/02/2020	dinsdag	Heuveltraining
	21/02/2020	vrijdag	Duurloop: 18km
	23/02/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
9	25/02/2020	dinsdag	Interval: 4*(4*2 min) Herstel pauze 1 min/ Serie pauze 2 min
	28/02/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	01/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
10	03/03/2020	dinsdag	Interval: 8*4 min, pauze 2 min -> <b>gevoel voor wedstrijd tempo naar CPC</b>
	06/03/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	08/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>CPC Loop</i>

# Trainingsprogramma Groep 1: week 12 - 22 2020



## Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min  
Kern: 45 min  
Cooling-down: 15 min

## Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**  
Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**  
Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**

**\*Zondag training:** Duurloop: **DL1 max 150 min** of **DL2 max 90 min** of **DL3 max 50 min**

Week	Datum	Dag	Training
11	10/03/2020	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min
	13/03/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	15/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
12	17/03/2020	dinsdag	Interval: (3*5 min) - (4*3 min) - (5*1 min) Herstel pauze 1 min / Serie pauze 2 min
	20/03/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	22/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
13	24/03/2020	dinsdag	Piramide: 2*(1 min - 2 min - 3 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min) Herstel pauze 1 min / Serie pauze 2 min
	27/03/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	29/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Onder Ons Kwartaalloop</i>
14	31/03/2020	dinsdag	Interval: (6*5 min) pauze 2 min, (3*1 min) pauze 1 min
	03/04/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	05/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Rotterdam Marathon</i>
15	07/04/2020	dinsdag	Interval: 3*(2 min - 4 min - 6 min) Herstel pauze 1 min / Serie pauze 2 min
	10/04/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	12/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
16	14/04/2020	dinsdag	Interval: (9*4 min) pauze 1 min
	17/04/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	19/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
17	21/04/2020	dinsdag	Heuveltraining
	24/04/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	26/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
18	28/04/2020	dinsdag	Wissel-duurloop: 15 min DL1 - 10 min DL2 - 10 min DL3 - 10 min DL1
	01/05/2020	vrijdag	Duurloop: 16km
	03/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
19	05/05/2020	dinsdag	Interval: (7*5 min) pauze 1 min, (3*1 min) pauze 30 sec
	08/05/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	10/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Leiden (Halve-) Marathon</i>
20	12/05/2020	dinsdag	Interval: (8*4 min) pauze 2 min
	15/05/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	17/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
21	19/05/2020	dinsdag	Duurloop; 50 min
	21/05/2020	donderdag	<i>Golden Tenloop</i>
	22/05/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
22	24/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
	26/05/2020	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min ) pauze 2 min
	29/05/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	31/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>DIOS Lenteloop</i>