

# Trainingsprogramma Groep 4: 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**

<b>*Zondag training:</b>	Duurloop: <b>DL2</b> max 70 min of <b>DL3</b> max 40 min
--------------------------	--

Week	Datum	Dag	Training
1	03/01/2020	vrijdag	Duurloop: 4km
	05/01/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
2	07/01/2020	dinsdag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
	10/01/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	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: 6km
	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: 5km
	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: 6km
	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: 7km
	09/02/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Noord-Aa Polderloop 5km</i>
7	11/02/2020	dinsdag	Heuveltraining
	14/02/2020	vrijdag	Duurloop: 4km
	16/02/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
8	18/02/2020	dinsdag	Wissel-duurloop: 15 min <b>DL1</b> - 10 min <b>DL2</b> - 10 min <b>DL3</b> - 10 min <b>DL1</b>
	21/02/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	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: 5km
	01/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
10	03/03/2020	dinsdag	Interval: 8*4 min, pauze 2 min -> gevoel voor wedstrijd tempo naar CPC
	06/03/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	08/03/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>CPC Loop 5KM</i>

# Trainingsprogramma Groep 4: 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: **DL2 max 70 min** of **DL3 max 40 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: 4km
	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: 7km
	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: 5km
	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: 7km
	05/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>City Run Rotterdam 4.2km</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: 4km
	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: 6km
	19/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
17	21/04/2020	dinsdag	Wissel-duurloop: 15 min <b>DL1</b> - 10 min <b>DL2</b> - 10 min <b>DL3</b> - 10 min <b>DL1</b>
	24/04/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	26/04/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
18	28/04/2020	dinsdag	Heuveltraining
	01/05/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	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: 5km
	10/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Leiden Marathon 5km</i>
20	12/05/2020	dinsdag	Interval: (8*4 min) pauze 2 min
	15/05/2020	vrijdag	Duurloop: 7km
	17/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Trimloop</i>
21	19/05/2020	dinsdag	Duurloop: 4km
	21/05/2020	donderdag	<i>Golden Tenloop 5km</i>
	22/05/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	24/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>Bertusloop</i>
22	26/05/2020	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min ) pauze 2 min
	29/05/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	31/05/2020	zondag	<b>*Zondag training</b> of <i>DIOS Lenteloop 4.5km</i>