

Trainingschema Groep 4: week 37 - 52 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
37	08/09/2020	dinsdag	Interval: (5 * 3 min) pauze 2 min, (7 * 2 min) pauze 1 min
	11/09/2020	vrijdag	Duurloop: 4km
	13/09/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
38	15/09/2020	dinsdag	Interval: (2 min – 4 min – 6 min – 8 min – 6 min – 4 min – 2 min) pauze 2 min
	18/09/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	20/09/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
39	22/09/2020	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min, (3 * 1 min) pauze 1 min
	25/09/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	27/09/2020	zondag	*Zondag training of <i>Bertusloop</i>
40	29/09/2020	dinsdag	Interval: 3 * (6 min – 4 min – 2 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	02/10/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	04/10/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
41	06/10/2020	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	09/10/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	11/10/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
42	13/10/2020	dinsdag	Heuveltraining
	16/10/2020	vrijdag	Duurloop: 7km
	18/10/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
43	20/10/2020	dinsdag	Wisselduurloop: 15 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
	23/10/2020	vrijdag	Duurloop: 4km
	25/10/2020	zondag	*Zondag training of <i>Bertusloop</i>
44	27/10/2020	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	30/10/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	01/11/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
45	03/11/2020	dinsdag	Interval: 12 min – 10 min – 8 min – 6 min – 4 min, pauze 2 min
	06/11/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	08/11/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
46	10/11/2020	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) – (4 * 3 min) – (5 * 1 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	13/11/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	15/11/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>

Trainingschema Groep 4: week 37 - 52 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
47	17/11/2020	dinsdag	Interval: (1 * 5 min) – (2 * 4 min) – (3 * 3 min) – (4 * 2 min) – (5 * 1 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	20/11/2020	vrijdag	Duurloop: 4km
	22/11/2020	zondag	*Zondag training of <i>Bertusloop</i>
48	24/11/2020	dinsdag	Interval: 3 * (2 min – 4 min – 6 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	27/11/2020	vrijdag	Duurloop: 7km
	29/11/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kwartaalloop</i>
49	01/12/2020	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 1 min
	04/12/2020	vrijdag	Duurloop: 5km
	06/12/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
50	08/12/2020	dinsdag	Interval: 15 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 – D1)
	11/12/2020	vrijdag	Duurloop: 7km
	13/12/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
51	15/12/2020	dinsdag	Heuveltraining
	18/12/2020	vrijdag	Duurloop: 4km
	20/12/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
52	22/12/2020	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 1 min, (3 * 1 min), pauze 30 sec
	25/12/2020	vrijdag	Duurloop: 6km
	27/12/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
1	29/12/2020	dinsdag	Interval: (8 * 4 min) pauze 2 min
	01/01/2021	vrijdag	Duurloop: 6km
	03/01/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>