

Trainingschema Groep 1: week 18 - 34 2021



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
18	04/05/2021	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min (6 * 1 min) pauze 30 sec
	07/05/2021	vrijdag	Duurloop: 18km
	09/05/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
19	11/05/2021	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 2 min
	14/05/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	16/05/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
20	18/05/2021	dinsdag	Wisselduurloop: 15 min D1 - 15 min D2 - 10 min D3 - 15 min D1
	21/05/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	23/05/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
21	25/05/2021	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	28/05/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	30/05/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
22	01/06/2021	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) pauze 2 min (3 * 3 min) pauze 2 min (5 * 1 min) pauze 1 min
	04/06/2021	vrijdag	Duurloop: 18km
	06/06/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
23	08/06/2021	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) pauze 2 min
	11/06/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	13/06/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
24	15/06/2021	dinsdag	Interval: (7*5 min) herstel 2 min (3*1 min) herstel 1 min
	18/06/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	20/06/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
25	22/06/2021	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min, seriepauze 2 min
	25/06/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	27/06/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
26	29/06/2021	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) pauze 1 min, seriepauze 2 min
	02/07/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	04/07/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
27	06/07/2021	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	09/07/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	11/07/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
28	13/07/2021	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) pauze 2 min
	16/07/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	18/07/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
29	20/07/2021	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) pauze 2 min, (4 * 3 min) pauze 2 min, (5 * 1min) pauze 1 min
	23/07/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	25/07/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
30	27/07/2021	dinsdag	Interval: 2 * (1 min - 2 min - 3 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	30/07/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	01/08/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
31	03/08/2021	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	06/08/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	08/08/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
32	10/08/2021	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4min - 2min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	13/08/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	15/08/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
33	17/08/2021	dinsdag	Interval: (8 * 4 min) pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	20/08/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	22/08/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
34	24/08/2021	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	27/08/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	29/08/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop