

Trainingschema Groep 3: week 35 - 52 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
35	31/08/2021	dinsdag	Interval: (5 * 3 min) pauze 2 min (7 * 2 min) pauze 1 min
	03/09/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	05/09/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
36	07/09/2021	dinsdag	Interval: (2 min - 4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) pauze 2 min
	10/09/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	12/09/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
37	14/09/2021	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	17/09/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	19/09/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
38	21/09/2021	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	24/09/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	26/09/2021	zondag	*Zondag training of Bertusloop
39	28/09/2021	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	01/10/2021	vrijdag	Duurloop: 18km
	03/10/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
40	05/10/2021	dinsdag	Wisselduurloop: 15 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
	08/10/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	10/10/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
41	12/10/2021	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	15/10/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	17/10/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
42	19/10/2021	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	22/10/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	24/10/2021	zondag	*Zondag training of Bertusloop
43	26/10/2021	dinsdag	Interval: (7 * 4 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	29/10/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	31/10/2021	zondag	*Zondag training of Kwartaalloop
44	02/11/2021	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min
	05/11/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	07/11/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
45	09/11/2021	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	12/11/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	14/11/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
46	16/11/2021	dinsdag	Interval: 2 * (1 min - 2 min - 3 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	19/11/2021	vrijdag	Duurloop: 18km
	21/11/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
47	23/11/2021	dinsdag	Interval: (7 * 5 min - snelle laatste 1 min) pauze 2 min
	26/11/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	28/11/2021	zondag	*Zondag training of Bertusloop
48	30/11/2021	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	03/12/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	05/12/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
49	07/12/2021	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	10/12/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	12/12/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
50	14/12/2021	dinsdag	Interval: 15 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
	17/12/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	19/12/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
51	21/12/2021	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 1 min
	24/12/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	26/12/2021	zondag	*Zondag training of Bertusloop
52	28/12/2021	dinsdag	Interval: (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (5 * 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	31/12/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	02/01/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop