

Trainingschema Groep 4: 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**

***Duurtraining:** Duurloop: **DL2 max 70 min** of **DL3 max 40 min**

Week	Datum	Dag	Training	
18	04/05/2021	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 1 min (4 * 1 min) herstel 1 min
	07/05/2021	vrijdag	Duurloop:	5km
	09/05/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
19	11/05/2021	dinsdag	Interval:	(8 * 4 min) pauze 2 min
	14/05/2021	vrijdag	<i>*Duurtraining</i>	
	16/05/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km: (2 min 70%, 2 min 80%, 4 min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
20	18/05/2021	dinsdag	Interval:	(10min D1 - 10min D2 - 10min D3 - 10min D1) pauze 1min
	21/05/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	23/05/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
21	25/05/2021	dinsdag	Heuveltraining:	Heuveltraining
	28/05/2021	vrijdag	Duurloop:	5km
	30/05/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
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	<i>*Duurtraining</i>	
	06/06/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	6km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
23	08/06/2021	dinsdag	Interval:	(12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) pauze 2 min
	11/06/2021	vrijdag	Duurloop:	7km
	13/06/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
24	15/06/2021	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min, (3 * 1 min) pauze 1 min
	18/06/2021	vrijdag	<i>*Duurtraining</i>	
	20/06/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km: (2 min 70%, 2 min 80%, 4 min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
25	22/06/2021	dinsdag	Interval:	3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	25/06/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	27/06/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
26	29/06/2021	dinsdag	Interval:	3 * (2 min - 4 min - 6 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	02/07/2021	vrijdag	<i>*Duurtraining</i>	
	04/07/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
27	06/07/2021	dinsdag	Heuveltraining:	Heuveltraining
	09/07/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	11/07/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
28	13/07/2021	dinsdag	Interval:	(12min - 10min - 8min - 6min - 4min) pauze 2 min
	16/07/2021	vrijdag	<i>*Duurtraining</i>	
	18/07/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km: (2 min 70%, 2 min 80%, 4 min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
29	20/07/2021	dinsdag	Interval:	(3 * 5min) pauze 2 min, (3 * 3 min) pauze 2 min, (5 * 1 min) pauze 1 min
	23/07/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	25/07/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
30	27/07/2021	dinsdag	Interval:	3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	30/07/2021	vrijdag	<i>*Duurtraining</i>	
	01/08/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
31	03/08/2021	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min, (3 * 1 min) pauze 1 min
	06/08/2021	vrijdag	Duurloop:	5km
	08/08/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
32	10/08/2021	dinsdag	Interval:	3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	13/08/2021	vrijdag	<i>*Duurtraining</i>	
	15/08/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	6km: (2 min 70%, 2 min 80%, 4 min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
33	17/08/2021	dinsdag	Interval:	(8 * 4min) pauze 2 min
	20/08/2021	vrijdag	Duurloop:	5km
	22/08/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>
34	24/08/2021	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min, (3 * 1 min) pauze 1 min
	27/08/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	29/08/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	<i>*Duurtraining</i>