

Trainingschema Groep 4: 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: **DL2 max 70 min of DL3 max 40 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:	4km
	05/09/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
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:	5 km (1 km DL3 en 1km DL2)
	12/09/2021	zondag	*Zondag training	<i>of Trimloop</i>
37	14/09/2021	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	17/09/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	19/09/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
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:	DL2 max 70 min, DL3 max 40 min
	26/09/2021	zondag	<i>Bertusloop of</i>	10 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
39	28/09/2021	dinsdag	Interval:	3 * (3 * 4 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	01/10/2021	vrijdag	Duurloop:	5km
	03/10/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
40	05/10/2021	dinsdag	Heuveltraining:	Heuveltraining
	08/10/2021	vrijdag	Duurloop:	5 km (1 km DL3 en 1km DL2)
	10/10/2021	zondag	*Zondag training	<i>of Trimloop</i>
41	12/10/2021	dinsdag	Interval:	4 * 10 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1 min
	15/10/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	17/10/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
42	19/10/2021	dinsdag	Interval:	4 * (4 * 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	22/10/2021	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min, DL3 max 40 min
	24/10/2021	zondag	<i>Bertusloop of</i>	10 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
43	26/10/2021	dinsdag	Interval:	(7 * 4 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	29/10/2021	vrijdag	Duurloop:	4km
	31/10/2021	zondag	<i>Kwartaalloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
44	02/11/2021	dinsdag	Interval:	12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min
	05/11/2021	vrijdag	Duurloop:	5 km (1 km DL3 en 1km DL2)
	07/11/2021	zondag	*Zondag training	<i>of Trimloop</i>
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:	6km
	14/11/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
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:	DL2 max 70 min, DL3 max 40 min
	21/11/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	10 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
47	23/11/2021	dinsdag	Interval:	(7 * 5 min - snelle laatste 1 min) pauze 2 min
	26/11/2021	vrijdag	Duurloop:	5km
	28/11/2021	zondag	<i>Bertusloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
48	30/11/2021	dinsdag	Interval:	3 * (2 min - 4 min - 6 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	03/12/2021	vrijdag	Duurloop:	5 km (1 km DL3 en 1km DL2)
	05/12/2021	zondag	*Zondag training	<i>of Trimloop</i>
49	07/12/2021	dinsdag	Heuveltraining:	Heuveltraining
	10/12/2021	vrijdag	Duurloop:	6km
	12/12/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	5km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
50	14/12/2021	dinsdag	Interval:	4 * 10 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1 min
	17/12/2021	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min, DL3 max 40 min
	19/12/2021	zondag	<i>Trimloop of</i>	10 min - 10 min - 10 min - 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1)
51	21/12/2021	dinsdag	Interval:	(9 * 4 min) pauze 1 min
	24/12/2021	vrijdag	Duurloop:	4km
	26/12/2021	zondag	*Zondag training	<i>of Bertusloop</i>
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:	5 km (1 km DL3 en 1km DL2)
	02/01/2022	zondag	*Zondag training	<i>of Trimloop</i>