

Trainingsprogramma Groep 1: week 18 - 34 2022



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	03/05/2022	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 1 min (7 * 1 min) pauze 30 sec
	06/05/2022	vrijdag	Duurloop: 18km
	08/05/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
19	10/05/2022	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 3 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	13/05/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	15/05/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
20	17/05/2022	dinsdag	Interval: 4 * 12 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1 min
	20/05/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	22/05/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
21	24/05/2022	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2 min) pauze 1 min serie pauze 2 min
	27/05/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	29/05/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
22	31/05/2022	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) pauze 2 min - (5 * 1 min) pauze 1 min
	03/06/2022	vrijdag	Duurloop: 18km
	05/06/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
23	07/06/2022	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min, pauze 2 min
	10/06/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	12/06/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
24	14/06/2022	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	17/06/2022	vrijdag	Duurloop: 16km
	19/06/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
25	21/06/2022	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 2 min
	24/06/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	26/06/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
26	28/06/2022	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 7 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	01/07/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	03/07/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
27	05/07/2022	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	08/07/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	10/07/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
28	12/07/2022	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min pauze 2 min
	15/07/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	17/07/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
29	19/07/2022	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) pauze 2 min - (5 * 1 min) pauze 1 min
	22/07/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	24/07/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
30	26/07/2022	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	29/07/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	31/07/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
31	02/08/2022	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	05/08/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	07/08/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
32	09/08/2022	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 3 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	12/08/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	14/08/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
33	16/08/2022	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 2 min
	19/08/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	21/08/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
34	23/08/2022	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	26/08/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	28/08/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop