

Trainingsprogramma Groep 3: week 1 - 17 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
1	04/01/2022	dinsdag	Interval: (6 * 3 min) pauze 2 min (5 * 2 min) pauze 1 min
	07/01/2022	vrijdag	Duurloop: 6km
	09/01/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
2	11/01/2022	dinsdag	Interval: (4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min - 2 min) pauze 2 min
	14/01/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	16/01/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
3	18/01/2022	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	21/01/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	23/01/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
4	25/01/2022	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	28/01/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	30/01/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
5	01/02/2022	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	04/02/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	06/02/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
6	08/02/2022	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * 10 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1min
	11/02/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	13/02/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
7	15/02/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	18/02/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	20/02/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
8	22/02/2022	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 2 min) pauze 1 min /serie pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	25/02/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	27/02/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
9	01/03/2022	dinsdag	Interval: 3 * (5 * 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	04/03/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	06/03/2022	zondag	*Zondag training of Kwartaalloop
10	08/03/2022	dinsdag	Interval: 2 * (2 min - 4 min - 6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	11/03/2022	vrijdag	Duurloop: 6km
	13/03/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
11	15/03/2022	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	18/03/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	20/03/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
12	22/03/2022	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	25/03/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	27/03/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
13	29/03/2022	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	01/04/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	03/04/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
14	05/04/2022	dinsdag	Interval: 2 * (2 min - 3 min - 4 min - 4 min - 3 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	08/04/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	10/04/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
15	12/04/2022	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 1 min
	15/04/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	17/04/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
16	19/04/2022	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * 10 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1min
	22/04/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	24/04/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
17	26/04/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	29/04/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	01/05/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
52	03/05/2022	dinsdag	Interval: (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (5 * 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	06/05/2022	vrijdag	Duurloop: 6km
	08/05/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop