

Trainingsprogramma Groep 4: 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**

Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min

Week	Datum	Dag	Training	
18	03/05/2022	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 1 min (4 * 1 min) pauze 1 min
	06/05/2022	vrijdag	Duurloop:	5km
	08/05/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
19	10/05/2022	dinsdag	Interval:	3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	13/05/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	15/05/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	5 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
20	17/05/2022	dinsdag	Interval:	4 * 10 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1 min
	20/05/2022	vrijdag	Duurloop:	6km
	22/05/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
21	24/05/2022	dinsdag	Interval:	4 * (3 * 2 min) (2 * 2 min) pauze 1 min serie pauze 2 min
	27/05/2022	vrijdag	Duurloop:	5km
	29/05/2022	zondag	<i>Bertusloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
22	31/05/2022	dinsdag	Interval:	(3 * 5 min) - (3 * 3 min) pauze 2 min - (5 * 1 min) pauze 1 min
	03/06/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	05/06/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	6 km (1 km 90% en 1km 70% van het 5km tempo), Trimloop
23	07/06/2022	dinsdag	Interval:	8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min pauze 2 min
	10/06/2022	vrijdag	Duurloop:	7km
	12/06/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
24	14/06/2022	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	17/06/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	19/06/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	5 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
25	21/06/2022	dinsdag	Interval:	(8 * 4 min) pauze 2 min
	24/06/2022	vrijdag	Duurloop:	6km
	26/06/2022	zondag	<i>Bertusloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
26	28/06/2022	dinsdag	Interval:	3 * (2 min - 4 min - 6 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	01/07/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	03/07/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	5 km (1 km 90% en 1km 70% van het 5km tempo), Trimloop
27	05/07/2022	dinsdag	Interval:	3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	08/07/2022	vrijdag	Duurloop:	6km
	10/07/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
28	12/07/2022	dinsdag	Interval:	8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min pauze 2 min
	15/07/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	17/07/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	5 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
29	19/07/2022	dinsdag	Interval:	(3 * 5 min) - (3 * 3 min) pauze 2 min - (5 * 1 min) pauze 1 min
	22/07/2022	vrijdag	Duurloop:	6km
	24/07/2022	zondag	<i>Bertusloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
30	26/07/2022	dinsdag	Interval:	3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	29/07/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	31/07/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	5 km (1 km 90% en 1km 70% van het 5km tempo), Trimloop
31	02/08/2022	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	05/08/2022	vrijdag	Duurloop:	5km
	07/08/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
32	09/08/2022	dinsdag	Interval:	3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	12/08/2022	vrijdag	Duurloop:	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	14/08/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	6 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
33	16/08/2022	dinsdag	Interval:	(8 * 4 min) pauze 2 min
	19/08/2022	vrijdag	Duurloop:	5km
	21/08/2022	zondag	<i>Bertusloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
34	23/08/2022	dinsdag	Interval:	(6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	26/08/2022	vrijdag	Duurloop:	6km
	28/08/2022	zondag	<i>Trimloop of</i>	DL2 max 70 min of DL3 max 40 min