

Trainingsprogramma Groep 2 & 3: week 35 - 52 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: **DL2** max 120 min of **DL3** max 60 min / interval naar keuze (zie dinsdag)

Week	Datum	Dag	Training
35	30/08/2022	dinsdag	Interval: (6 * 3 min) herstel 2 min (6 * 2 min) herstel 1 min
	02/09/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	04/09/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
36	06/09/2022	dinsdag	Interval: (2 min - 4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	09/09/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	11/09/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
37	13/09/2022	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	16/09/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	18/09/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
38	20/09/2022	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/09/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	25/09/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
39	27/09/2022	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	30/09/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	02/10/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
40	04/10/2022	dinsdag	Interval: 4 * 11 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	07/10/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	09/10/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
41	11/10/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	14/10/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	16/10/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
42	18/10/2022	dinsdag	Interval: 3 * (5 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	21/10/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	23/10/2022	zondag	*Zondag training of Bertusloop
43	25/10/2022	dinsdag	Interval: (6 * 4 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	28/10/2022	vrijdag	Duurloop: 14km
	30/10/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
44	01/11/2022	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min herstel 2 min
	04/11/2022	vrijdag	Duurloop: 16km
	06/11/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
45	08/11/2022	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	11/11/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	13/11/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
46	15/11/2022	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	18/11/2022	vrijdag	Duurloop: 16km
	20/11/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
47	22/11/2022	dinsdag	Interval: (7 * 5 min, laatste min snel) herstel 2 min
	25/11/2022	vrijdag	Duurloop: 12km
	27/11/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
48	29/11/2022	dinsdag	Interval: 4 * 11 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	02/12/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	04/12/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
49	06/12/2022	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	09/12/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	11/12/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
50	13/12/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	16/12/2022	vrijdag	Duurloop: 10km
	18/12/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
51	20/12/2022	dinsdag	Interval: (3 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/12/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	25/12/2022	zondag	*Zondag training of Trimloop
52	27/12/2022	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) herstel 1 min
	30/12/2022	vrijdag	Duurloop: 8km
	01/01/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop