

Trainingsprogramma Groep 1: week 1 - 17 2023



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
1	03/01/2023	dinsdag	Interval: (6 * 3min) herstel 2 min (7 * 2 min) herstel 1 min
	06/01/2023	vrijdag	Duurloop: 10km
	08/01/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
2	10/01/2023	dinsdag	Interval: (8 min - 8 min - 6 min - 6 min - 4 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	13/01/2023	vrijdag	Duurloop: 12km
	15/01/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
3	17/01/2023	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	20/01/2023	vrijdag	Duurloop: 14km
	22/01/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
4	24/01/2023	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 3 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	27/01/2023	vrijdag	Duurloop: 16km
	29/01/2023	zondag	*Zondag training of Bertusloop
5	31/01/2023	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	03/02/2023	vrijdag	Duurloop: 14km
	05/02/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
6	07/02/2023	dinsdag	Heuveltraining
	10/02/2023	vrijdag	Duurloop: 16km
	12/02/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
7	14/02/2023	dinsdag	Interval: 4 * 12 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	17/02/2023	vrijdag	Duurloop: 18km
	19/02/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
8	21/02/2023	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	24/02/2023	vrijdag	Duurloop: 14km
	26/02/2023	zondag	*Zondag training of Bertusloop
9	28/02/2023	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min /serie pauze 2 min (2 * 3 min) herstel 1 min
	03/03/2023	vrijdag	Duurloop: 10km
	05/03/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
10	07/03/2023	dinsdag	Interval: 2 * (3 min - 4 min - 7 min - 4 min - 3 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	10/03/2023	vrijdag	Duurloop: 10km
	12/03/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
11	14/03/2023	dinsdag	Interval: (4 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	17/03/2023	vrijdag	Duurloop: 12km
	19/03/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
12	21/03/2023	dinsdag	Interval: 3 * (5 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	24/03/2023	vrijdag	Duurloop: 14km
	26/03/2023	zondag	*Zondag training of Bertusloop
13	28/03/2023	dinsdag	Interval: (7 * 5 laatste min snel) herstel 2 min
	31/03/2023	vrijdag	Duurloop: 10km
	02/04/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
14	04/04/2023	dinsdag	Interval: 2 * (2 min - 3 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	07/04/2023	vrijdag	Duurloop: 10km
	09/04/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
15	11/04/2023	dinsdag	Interval: (10 * 4 min) herstel 1 min
	14/04/2023	vrijdag	Duurloop: 12km
	16/04/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop
16	18/04/2023	dinsdag	Heuveltraining
	21/04/2023	vrijdag	Duurloop: 14km
	23/04/2023	zondag	*Zondag training of Bertusloop
17	25/04/2023	dinsdag	Interval: 4 * 12 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	28/04/2023	vrijdag	Duurloop: 16km
	30/04/2023	zondag	*Zondag training of Trimloop