

Trainingschema **Groep 1** week 01 - 13 **2019**



Trainings opbouw

warming-up : 15 min.
 Kern : 60
 Cooling-down : 15

Snelheden

Duurloop 1 *dl1: langzame duurloop*
 Duurloop 2 *dl2: normale duurloop*
 Duurloop 3 *dl3: snelle duurloop*

Week	Dag	Datum	Training KERN		
01	dinsdag	1-jan	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	4-jan	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	6-jan	Wisselduurloop	12000 meter	3km dl1/1km dl2/3km dl1/1km dl2/3km dl1/1km dl2
02	dinsdag	8-jan	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	11-jan	Duurloop	12000 meter	dl1
	zondag	13-jan	Wisselduurloop	10000 meter	2km dl1/2km dl2/2km dl1/2km dl2/2km dl1
03	dinsdag	15-jan	Wisselduurloop	6 min dl3 - 8 min dl2 (2x) 3 min dl3 - 1 min dl2 (4x)	
	vrijdag	18-jan	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	20-jan	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
04	dinsdag	22-jan	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	25-jan	Wisselduurloop	16000 meter	3km dl1/1km dl2/ 4x herhalen
	zondag	27-jan	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	6000 meter 10000 meter	2km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1 dl3
05	dinsdag	29-jan	Piramideloo	1-2-3-5-3-2-1 min	dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	1-feb	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	3-feb	Duurloop	7000 meter	dl3
06	dinsdag	5-feb	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	8-feb	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	10-feb	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
07	dinsdag	12-feb	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	15-feb	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	17-feb	Wisselduurloop	10000 meter	2km dl1/2km dl2/2km dl1/2km dl2/2km dl1
08	dinsdag	19-feb	Wisselloop	12 min dl3 - 3 min dl3 (3x)	
	vrijdag	22-feb	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	24-feb	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	8000 meter 10000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1 dl3
09	dinsdag	26-feb	Heuveltraining		dl3
	vrijdag	1-mrt	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	3-mrt	Wisselduurloop	12000 meter	3km dl1/1km dl2/3km dl1/1km dl2/3km dl1/1km dl2
10	dinsdag	5-mrt	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	8-mrt	Duurloop	5000 meter	dl1

	zondag	10-mrt	Duurloop <i>of CPC</i>	14000 meter 21000 meter	dl1 dl3
11	dinsdag	12-mrt	Interval	8 x 4 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	15-mrt	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	17-mrt	Wisselduurloop	6000 meter	3km dl2/1km dl3/2km dl1
12	dinsdag	19-mrt	Wisselduurloop	8 min dl3 - 10 min dl2 (2x) 2 min dl3 - 1 min dl2 (4x)	
	vrijdag	22-mrt	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	24-mrt	Duurloop <i>of Bertusloop</i>	5000 meter 10000 meter	dl2 dl3
13	dinsdag	26-mrt	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	29-mrt	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	31-mrt	Wisselduurloop <i>of Kwartaalloop</i>	12000 meter 10000 meter	4km dl1/4km dl2/4km dl1 dl3