

Trainingschema Groep 1 week 14 - 26 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		
14	dinsdag	2-apr	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	5-apr	Duurloop	12000 meter	dl1
	zondag	7-apr	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
15	dinsdag	9-apr	Duurloop	6000 meter	2km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	12-apr	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	14-apr	Interval	8 x 4 min	dl3 herstel 50%
16	dinsdag	16-apr	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	19-apr	Duurloop	16000 meter	3km dl1/1km dl2/ 4x herhalen
	zondag	21-apr	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	5000 meter 10000 meter	1km dl2/2km dl3/2km dl2 dl3
17	dinsdag	23-apr	Piramideloo	1-2-3-5-3-2-1 min	dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	26-apr	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	28-apr	Duurloop	5000 meter	dl3
18	dinsdag	30-apr	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	3-mei	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	5-mei	Wisselduurloop	10000 meter	5km dl1/1km dl3/4km dl1
19	dinsdag	7-mei	Interval	10 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	10-mei	Duurloop	16000 meter	dl1
	zondag	12-mei	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
20	dinsdag	14-mei	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	17-mei	Duurloop	18000 meter	dl1
	zondag	19-mei	Interval <i>of Leiden</i>	8 x 4 min 21000 meter	dl3 herstel 50% dl3
21	dinsdag	21-mei	Heuveltraining		dl3
	vrijdag	24-mei	Duurloop	14000 meter	dl1
	zondag	26-mei	Interval <i>of Bertusloop</i>	4000 meter 10000 meter	1km dl2/1km dl3/1km dl2/1km dl3 dl3
22	dinsdag	28-mei	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	donderdag	31-mei	<i>Golden Ten</i>	10000 meter	dl3
	vrijdag	31-mei	Duurloop	5000 meter	dl1
	zondag	2-jun	Wisselduurloop	8000 meter	3km dl1/2km dl3/3km dl1
23	dinsdag	4-jun	Interval	8 x 4 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	7-jun	Duurloop	7000 meter	dl1

	zaterdag	8-jun	Dios Lenteloop	10000 meter	dI3
	zondag	9-jun	Wisselduurloop	6000 meter	3km dI2/1km dI3/2km dI1
24	dinsdag	11-jun	Duurloop	8000 meter	dI2
	vrijdag	14-jun	Duurloop	9000 meter	dI1
	zondag	16-jun	Interval	10 x 3 min	dI3 herstel 50%
25	dinsdag	18-jun	Interval	15 x 2 min	dI3 herstel 50%
	vrijdag	21-jun	Duurloop	10000 meter	dI1
	zondag	23-jun	Wisselduurloop of Bertusloop	12000 meter 10000 meter	4km dI1/4km dI2/4km dI1 dI3
26	dinsdag	25-jun	Interval	10 x 3 min	dI3 herstel 50%
	vrijdag	28-jun	Duurloop	10000 meter	dI1
	zondag	30-jun	Wisselduurloop of Kerkpolderloop	10000 meter 5000 meter	2km dI1/2km dI2/2km dI1/2km dI2/2km dI1 dI3