

# Trainingschema Groep 1 week 27 - 39 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		
27	dinsdag	2-jul	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	5-jul	Duurloop	12000 meter	dl1
		6-jul	<i>Kadeloop</i>	12000 meter	intensief
	zondag	7-jul	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	10000 meter 5000 meter	2km dl1/2km dl3/2km dl1/2km dl3/2km dl1 intensief
28	dinsdag	9-jul	Interval	8 x 4 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	12-jul	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	14-jul	Duurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	8000 meter 5000 meter	dl3 intensief
29	dinsdag	16-jul	Wisselduurloop	10000 meter	4km dl2/2km dl3/4km dl2
	vrijdag	19-jul	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	21-jul	Interval <i>of Kerkpolderloop</i>	10 x 3 min 5000 meter	dl3 herstel 50% intensief
30	dinsdag	23-jul	Piramideloop	1-2-3-5-3-2-1 min	dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	26-jul	Duurloop	12000 meter	dl1
	zondag	28-jul	Duurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	10000 meter 5000 meter	dl2 intensief
31	dinsdag	30-jul	Interval	15 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	2-aug	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	4-aug	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	8000 meter 5000 meter	3km dl1/2km dl3/3km dl1 intensief
32	dinsdag	6-aug	Interval	6 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	9-aug	Duurloop	8000 meter	dl2
	zondag	11-aug	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	10000 meter 5000 meter	3km dl1/4km dl2/3km dl1 intensief
33	dinsdag	13-aug	Interval	8 x 4 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	16-aug	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	18-aug	Wisselloop <i>of Kerkpolderloop</i>	8000 meter 5000 meter	2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl1 intensief
34	dinsdag	20-aug	Heuveltraining		dl3
	vrijdag	23-aug	Duurloop	10000 meter	dl1
	zondag	25-aug	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	10000 meter 5000 meter	2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl2/2km dl1 intensief

35	dinsdag 27-aug	<b>Wisselduurloop</b>	<b>7000 meter</b>	2km dl1/2km dl2/1km dl3/2km dl2/2km dl1
	vrijdag 30-aug	<b>Duurloop</b>	<b>12000 meter</b>	dl2
	zondag 1-sep	<b>Interval</b>	<b>10 x 3 min</b>	dl3 herstel 50%
36	dinsdag 3-sep	<b>Interval</b>	<b>15 x 2 min</b>	dl3 herstel 50%
	vrijdag 6-sep	<b>Duurloop</b>	<b>10000 meter</b>	dl2
	zondag 8-sep	<b>Wisselduurloop</b>	<b>6000 meter</b>	2km dl2/2km dl3/2km dl2
37	dinsdag 10-sep	<b>Interval</b>	<b>6 x 5 min</b>	dl3 herstel 50%
	vrijdag 13-sep	<b>Duurloop</b>	<b>12000 meter</b>	dl1
	zondag 15-sep	<b>Duurloop</b>	<b>9000 meter</b>	dl2
38	dinsdag 17-sep	<b>Interval</b>	<b>5 x 6 min</b>	dl3 herstel 50%
	vrijdag 20-sep	<b>Duurloop</b>	<b>14000 meter</b>	dl1
	zondag 22-sep	<b>Wisselduurloop of Bertusloop</b>	<b>8000 meter</b> <b>10000 meter</b>	3km dl1/2km dl2/3km dl1 intensief
39	dinsdag 24-sep	<b>Wisselduurloop</b>	<b>10000 meter</b>	4km dl1/2km dl3/4km dl1
	vrijdag 27-sep	<b>Duurloop</b>	<b>10000 meter</b>	dl1
	zondag 29-sep	<b>Interval of Kwartaalloop</b>	<b>8 x 4 min</b> <b>5000 meter</b>	dl3 herstel 50% intensief