

# Trainingschema **Groep 2** 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		
1	dinsdag	1-jan	<b>Interval</b>	<b>15 x 2 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
	vrijdag	4-jan	<b>Duurloop</b>	<b>10000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	6-jan	<b>Wisselduurloop</b>	<b>10000 meter</b>	<b>2km dl1/2km dl2/2km dl1/2km dl2/2km dl1</b>
2	dinsdag	8-jan	<b>Interval</b>	<b>10 x 3 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
	vrijdag	11-jan	<b>Duurloop</b>	<b>12000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	13-jan	<b>Wisselduurloop</b>	<b>8000 meter</b>	<b>3km dl1/2km dl2/3km dl1</b>
3	dinsdag	15-jan	<b>Wisselduurloop</b>	<b>6000 meter</b>	<b>2km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1</b>
	vrijdag	18-jan	<b>Duurloop</b>	<b>14000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	20-jan	<b>Interval</b>	<b>8 x 4 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
4	dinsdag	22-jan	<b>Interval</b>	<b>6 x 5 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
	vrijdag	25-jan	<b>Duurloop</b>	<b>16000 meter</b>	<b>3km dl1/1km dl2/ 4x herhalen</b>
	zondag	27-jan	<b>Wisselduurloop</b> <i>of Bertusloop</i>	<b>5000 meter</b> <b>10000 meter</b>	<b>1km dl2/2km dl3/2km dl2</b> <b>dl3</b>
5	dinsdag	29-jan	<b>Piramidelooop</b>	<b>1-2-3-5-3-2-1 min</b>	<b>dl3</b> <i>deze serie 2 maal</i>
	vrijdag	1-feb	<b>Duurloop</b>	<b>16000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	3-feb	<b>Duurloop</b>	<b>5000 meter</b>	<b>dl3</b>
6	dinsdag	5-feb	<b>Interval</b>	<b>15 x 2 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
	vrijdag	8-feb	<b>Duurloop</b>	<b>18000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	10-feb	<b>Wisselduurloop</b>	<b>10000 meter</b>	<b>5km dl1/1km dl3/4km dl1</b>
7	dinsdag	12-feb	<b>Interval</b>	<b>10 x 3 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
	vrijdag	15-feb	<b>Duurloop</b>	<b>16000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	17-feb	<b>Wisselduurloop</b>	<b>8000 meter</b>	<b>3km dl1/2km dl2/3km dl1</b>
8	dinsdag	19-feb	<b>Wisselloop</b>	<b>6000 meter</b>	<b>3km dl1/1km dl3/2km dl1</b>
	vrijdag	22-feb	<b>Duurloop</b>	<b>18000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	24-feb	<b>Interval</b> <i>of Bertusloop</i>	<b>8 x 4 min</b> <b>10000 meter</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i> <b>dl3</b>
9	dinsdag	26-feb	<b>Heuveltraining</b>		<b>dl3</b>
	vrijdag	1-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>14000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	3-mrt	<b>Wisselduurloop</b>	<b>4000 meter</b>	<b>1km dl2/1km dl3/1km dl2/1km dl3</b>
10	dinsdag	5-mrt	<b>Interval</b>	<b>6 x 5 min</b>	<b>dl3</b> <i>herstel 50%</i>
	vrijdag	8-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>5000 meter</b>	<b>dl1</b>
	zondag	10-mrt	<b>Wisselduurloop</b> <i>of CPC</i>	<b>8000 meter</b> <b>21000 meter</b>	<b>3km dl1/2km dl3/3km dl1</b> <b>dl3</b>

11	dinsdag	12-mrt	<b>Interval</b>	<b>8 x 4 min</b>	d13	herstel	50%
	vrijdag	15-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>7000 meter</b>	d11		
	zondag	17-mrt	<b>Wisselduurloop</b>	<b>6000 meter</b>	3km	d12/1km	d13/2km d11
12	dinsdag	19-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>5000 meter</b>	d12		
	vrijdag	22-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>9000 meter</b>	d11		
	zondag	24-mrt	<b>Interval</b>	<b>10 x 3 min</b>	d13	herstel	50%
			<i>of Bertusloop</i>	<b>10000 meter</b>	d13		
13	dinsdag	26-mrt	<b>Interval</b>	<b>15 x 2 min</b>	d13	herstel	50%
	vrijdag	29-mrt	<b>Duurloop</b>	<b>10000 meter</b>	d11		
	zondag	31-mrt	<b>Wisselduurloop</b>	<b>12000 meter</b>	4km	d11/4km	d12/4km d11
			<i>of Kwartaalloop</i>	<b>10000 meter</b>	d13		