

Trainingschema **Groep 3** 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	Interval	20 x 200	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	4-jan	Duurloop	10000	meter	dl1
	zondag	6-jan	Wisselduurloop	6000	meter	2km dl1/2km dl2/2km dl1
2	dinsdag	8-jan	Interval	10 x 400	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	11-jan	Duurloop	8000	meter	dl1
	zondag	13-jan	Wisselduurloop	8000	meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
3	dinsdag	15-jan	Wisselduurloop	10000	meter	2km dl1/2km dl2/2km dl1/2km dl1/2km dl2
	vrijdag	18-jan	Duurloop	6000	meter	dl1
	zondag	20-jan	Interval	7 x 600	meter	dl3 herstel 25%
4	dinsdag	22-jan	Interval	5 x 800	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	25-jan	Duurloop	8000	meter	dl2
	zondag	27-jan	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	5000 10000	meter meter	1km dl2/2km dl3/2km dl2 dl3
5	dinsdag	29-jan	Piramidelooop	1-2-3-5-3-2-1	min	dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	1-feb	Duurloop	10000	meter	dl1
	zondag	3-feb	Duurloop	6000	meter	dl3
6	dinsdag	5-feb	Interval	4 x 1000	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	8-feb	Duurloop	12000	meter	dl1
	zondag	10-feb	Wisselduurloop	4000	meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/1km dl2
7	dinsdag	12-feb	Interval	4 x 1200	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	15-feb	Duurloop	6000	meter	dl2
	zondag	17-feb	Wisselduurloop	10000	meter	4km dl1/2km dl2/4km dl1
8	dinsdag	19-feb	Wisselloop	6000	meter	3km dl1/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	22-feb	Duurloop	10000	meter	dl1
	zondag	24-feb	Interval <i>of Bertusloop</i>	3 x 1500 10000	meter meter	dl3 herstel 25% dl3
9	dinsdag	26-feb	Heuveltraining			dl3
	vrijdag	1-mrt	Duurloop	12000	meter	dl1
	zondag	3-mrt	Wisselduurloop	4000	meter	1km dl2/1km dl3/1km dl2/1km dl3
10	dinsdag	5-mrt	Interval	10 x 400	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	8-mrt	Duurloop	8000	meter	dl1
	zondag	10-mrt	Wisselduurloop <i>of CPC</i>	8000 21000	meter meter	3km dl1/2km dl3/3km dl1 dl3

11	dinsdag	12-mrt	Interval	7 x 600	meter	d3	herstel	25%
	vrijdag	15-mrt	Duurloop	10000	meter	d1		
	zondag	17-mrt	Wisselduurloop	6000	meter	3km	d1/2/1km	d1/3/2km
12	dinsdag	19-mrt	Duurloop	5000	meter	d2		
	vrijdag	22-mrt	Duurloop	12000	meter	d1		
	zondag	24-mrt	Interval	5 x 800	meter	d3	herstel	25%
			<i>of Bertusloop</i>	10000	meter	d3		
13	dinsdag	26-mrt	Interval	4 x 1000	meter	d3	herstel	25%
	vrijdag	29-mrt	Duurloop	8000	meter	d1		
	zondag	31-mrt	Wisselduurloop	8000	meter	3km	d1/2km	d1/2/3km
			<i>of Kwartaalloop</i>	10000	meter	d3		