

Trainingschema Groep 3 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 400	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	5-apr	Duurloop	8000	meter	dl1
	zondag	7-apr	Wisselduurloop	8000	meter	3km dl1/2km dl2/3km dl1
15	dinsdag	9-apr	Wisselduurloop	10000	meter	2km dl1/2km dl2/2km dl1/2km dl1/2km dl2
	vrijdag	12-apr	Duurloop	6000	meter	dl1
	zondag	14-apr	Interval	7 x 600	meter	dl3 herstel 25%
16	dinsdag	16-apr	Interval	5 x 800	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	19-apr	Duurloop	8000	meter	dl2
	zondag	21-apr	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	5000 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	10000	meter	dl1
	zondag	28-apr	Duurloop	6000	meter	dl3
18	dinsdag	30-apr	Interval	4 x 1000	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	3-mei	Duurloop	12000	meter	dl1
	zondag	5-mei	Wisselduurloop	4000	meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/1km dl2
19	dinsdag	7-mei	Interval	4 x 1200	meter	dl3 herstel 25%
	vrijdag	10-mei	Duurloop	6000	meter	dl2
	zondag	12-mei	Wisselduurloop	10000	meter	4km dl1/2km dl2/4km dl1
20	dinsdag	14-mei	Wisselloop	6000	meter	3km dl1/1km dl3/2km dl1
	vrijdag	17-mei	Duurloop	10000	meter	dl1
	zondag	19-mei	Interval	3 x 1500	meter	dl3 herstel 25%
21	dinsdag	21-mei	Heuveltraining			dl3
	vrijdag	24-mei	Duurloop	12000	meter	dl1
	zondag	26-mei	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	4000 10000	meter	1km dl2/1km dl3/1km dl2/1km dl3 dl3
22	dinsdag	28-mei	Interval	10 x 400	meter	dl3 herstel 25%
	donderdag	31-mei	<i>Golden Ten</i>	10000	meter	dl3
	vrijdag	31-mei	Duurloop	8000	meter	dl1
	zondag	2-jun	Wisselduurloop	8000	meter	3km dl1/2km dl3/3km dl1

23	dinsdag	4-jun	Interval	7 x 600	meter	d13	herstel	25%
	vrijdag	7-jun	Duurloop	10000	meter	d11		
	zaterdag	8-jun	<i>Dios Lenteloop</i>	10000	meter	d13		
	zondag	9-jun	Wisselduurloop	6000	meter	3km	d12/1km	d13/2km
24	dinsdag	11-jun	Duurloop	5000	meter	d12		
	vrijdag	14-jun	Duurloop	12000	meter	d11		
	zondag	16-jun	Interval	5 x 800	meter	d13	herstel	25%
25	dinsdag	18-jun	Interval	4 x 1000	meter	d13	herstel	25%
	vrijdag	21-jun	Duurloop	8000	meter	d11		
	zondag	23-jun	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	8000 10000	meter meter	3km d13	d11/2km d12/3km	d11
26	dinsdag	25-jun	Interval	20 x 200	meter	d13	herstel	25%
	vrijdag	28-jun	Duurloop	10000	meter	d11		
	zondag	30-jun	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	6000 5000	meter meter	2km d13	d11/2km d12/2km	d11