

# Trainingschema Groep 3 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	<b>Interval</b> 10 x 400 meter dl3 herstel 25%
	vrijdag	5-jul	<b>Duurloop</b> 12000 meter dl1
		6-jul	<b>Kadeloop</b> 12000 meter intensief
	zondag	7-jul	<b>Wisselduurloop</b> 8000 meter 2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl2 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
28	dinsdag	9-jul	<b>Interval</b> 8 x 600 meter dl3 herstel 25%
	vrijdag	12-jul	<b>Duurloop</b> 10000 meter dl1
	zondag	14-jul	<b>Duurloop</b> 8000 meter dl3 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
29	dinsdag	16-jul	<b>Wisselduurloop</b> 10000 meter 4km dl2/2km dl3/4km dl2
	vrijdag	19-jul	<b>Duurloop</b> 10000 meter dl1
	zondag	21-jul	<b>Interval</b> 5 x 800 meter dl3 herstel 25% <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
30	dinsdag	23-jul	<b>Piramideloop</b> 1-2-3-5-3-2-1 min dl3 deze serie 2 maal
	vrijdag	26-jul	<b>Duurloop</b> 10000 meter dl1
	zondag	28-jul	<b>Duurloop</b> 8000 meter dl2 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
31	dinsdag	30-jul	<b>Interval</b> 4 x 1000 meter dl3 herstel 25%
	vrijdag	2-aug	<b>Duurloop</b> 10000 meter dl1
	zondag	4-aug	<b>Wisselduurloop</b> 8000 meter 3km dl1/2km dl3/3km dl1 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
32	dinsdag	6-aug	<b>Interval</b> 5 x 1500 meter dl3 herstel 25%
	vrijdag	9-aug	<b>Duurloop</b> 8000 meter dl2
	zondag	11-aug	<b>Wisselduurloop</b> 10000 meter 3km dl1/4km dl2/3km dl1 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
33	dinsdag	13-aug	<b>Interval</b> 3 x 2000 meter dl3 herstel 25%
	vrijdag	16-aug	<b>Duurloop</b> 10000 meter dl1
	zondag	18-aug	<b>Wisselloop</b> 8000 meter 2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl1 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief
34	dinsdag	20-aug	<b>Heuveltraining</b> dl3
	vrijdag	23-aug	<b>Duurloop</b> 10000 meter dl1
	zondag	25-aug	<b>Wisselduurloop</b> 10000 meter 2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl2/2km dl1 <b>of Kerkpolderloop</b> 5000 meter intensief

35	dinsdag	27-aug	<b>Wisselduurloop</b>		<b>8000</b>	<b>meter</b>	2km dl1/2km dl2/2km dl3/2km dl2
	vrijdag	30-aug	<b>Duurloop</b>		<b>10000</b>	<b>meter</b>	dl2
	zondag	1-sep	<b>Interval</b>	<b>20 x</b>	<b>200</b>	<b>meter</b>	dl3 herstel 25%
36	dinsdag	3-sep	<b>Interval</b>	<b>10 x</b>	<b>400</b>	<b>meter</b>	dl3 herstel 25%
	vrijdag	6-sep	<b>Duurloop</b>		<b>10000</b>	<b>meter</b>	dl2
	zondag	8-sep	<b>Wisselduurloop</b>		<b>6000</b>	<b>meter</b>	2km dl2/2km dl3/2km dl2
37	dinsdag	10-sep	<b>Interval</b>	<b>7 x</b>	<b>600</b>	<b>meter</b>	dl3 herstel 25%
	vrijdag	13-sep	<b>Duurloop</b>		<b>12000</b>	<b>meter</b>	dl1
	zondag	15-sep	<b>Duurloop</b>		<b>8000</b>	<b>meter</b>	dl2
38	dinsdag	17-sep	<b>Interval</b>	<b>5 x</b>	<b>800</b>	<b>meter</b>	dl3 herstel 25%
	vrijdag	20-sep	<b>Duurloop</b>		<b>10000</b>	<b>meter</b>	dl1
	zondag	22-sep	<b>Wisselduurloop of Bertusloop</b>		<b>8000</b> <b>10000</b>	<b>meter</b> <b>meter</b>	3km dl1/2km dl2/3km dl1 intensief
39	dinsdag	24-sep	<b>Wisselduurloop</b>		<b>10000</b>	<b>meter</b>	4km dl1/2km dl3/4km dl1
	vrijdag	27-sep	<b>Duurloop</b>		<b>10000</b>	<b>meter</b>	dl1
	zondag	29-sep	<b>Interval of Kwartaalloop</b>	<b>4 x</b>	<b>1000</b> <b>5000</b>	<b>meter</b> <b>meter</b>	dl3 herstel 25% intensief