

Trainingschema Groep 4 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	7 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	5-jul	Duurloop	5000 meter	dl1
		6-jul	<i>Kadeloop</i>	5000 meter	intensief
	zondag	7-jul	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	5000 meter 5000 meter	2km dl1/1km dl3/1km dl1 intensief
28	dinsdag	9-jul	Interval	9 x 4 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	12-jul	Duurloop	6000 meter	dl1
	zondag	14-jul	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	4000 meter 5000 meter	2km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1 intensief
29	dinsdag	16-jul	Wisselduurloop	5000 meter	2km dl2/1km dl3/2km dl2
	vrijdag	19-jul	Duurloop	5000 meter	dl1
	zondag	21-jul	Interval <i>of Kerkpolderloop</i>	11 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	7000 meter	dl1
	zondag	28-jul	Duurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	5000 meter 5000 meter	dl3 intensief
31	dinsdag	30-jul	Interval	16 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	2-aug	Duurloop	6000 meter	dl1
	zondag	4-aug	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	4000 meter 5000 meter	1km dl1/1km dl3/2km dl1 intensief
32	dinsdag	6-aug	Interval	7 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	9-aug	Duurloop	5000 meter	dl1
	zondag	11-aug	Wisselduurloop <i>of Kerkpolderloop</i>	5000 meter 5000 meter	3km dl1/2km dl2 intensief
33	dinsdag	13-aug	Interval	9 x 4 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	16-aug	Duurloop	6000 meter	dl1
	zondag	18-aug	Wisselloop <i>of Kerkpolderloop</i>	5000 meter 5000 meter	2km dl1/1km dl3/2km dl1 intensief
34	dinsdag	20-aug	Wisselduurloop	4000 meter	1km dl2/1km dl3/1km dl2/1km dl3
	vrijdag	23-aug	Duurloop	7000 meter	dl1
	zondag	25-aug	Heuveltraining <i>of Kerkpolderloop</i>	5000 meter	dl3 intensief

35	dinsdag	27-aug	Interval	11 x 3 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	30-aug	Duurloop	5000 meter	dl2
	zondag	1-sep	Wisselduurloop	5000 meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/2km dl1
36	dinsdag	3-sep	Interval	16 x 2 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	6-sep	Duurloop	4000 meter	dl2
	zondag	8-sep	Wisselduurloop	6000 meter	3km dl2/1km dl3/2km dl1
37	dinsdag	10-sep	Interval	7 x 5 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	13-sep	Duurloop	6000 meter	dl1
	zondag	15-sep	Duurloop	5000 meter	dl2
38	dinsdag	17-sep	Interval	6 x 6 min	dl3 herstel 50%
	vrijdag	20-sep	Duurloop	6000 meter	dl1
	zondag	22-sep	Wisselduurloop <i>of Bertusloop</i>	4000 meter 5000 meter	1km dl1/1km dl2/1km dl3/1km dl1 intensief
39	dinsdag	24-sep	Wisselduurloop	4000 meter	1km dl1/2km dl2/1km dl1
	vrijdag	27-sep	Duurloop	5000 meter	dl1
	zondag	29-sep	Interval <i>of Kwartaalloop</i>	9 x 4 min 5000 meter	dl3 herstel 50% intensief