

Trainingsprogramma Groep 3: week 23 - 32 2020



Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min
Kern: 45 min
Cooling-down: 15 min

Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**
Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**
Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**

***Zondag training:** Duurloop: **DL1** max 150 min of **DL2** max 90 min of **DL3** max 50 min

Week	Datum	Dag	Training
23	02/06/2020	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (3 * 3 min) pauze 2 min, (5 * 1 min) pauze 1 min
	05/06/2020	vrijdag	Duurloop: 18km
	07/06/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
24	09/06/2020	dinsdag	Piramide: 2*(1 min - 2 min - 3 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	12/06/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	14/06/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
25	16/06/2020	dinsdag	Piramide: 2*(1 min - 2 min - 3 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	19/06/2020	vrijdag	Duurloop: 16km
	21/06/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
26	23/06/2020	dinsdag	Interval: 3*(6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	26/06/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	28/06/2020	zondag	*Zondag training of <i>Bertusloop</i>
27	30/06/2020	dinsdag	Interval: (8 * 4 min) pauze 2 min
	03/07/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	05/07/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
28	07/07/2020	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min, (3 * 1 min) pauze 1 min
	10/07/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	12/07/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
29	14/07/2020	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min
	17/07/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	19/07/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
30	21/07/2020	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (3 * 3 min) pauze 2 min, (5 * 1 min) pauze 1 min
	24/07/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	26/07/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
31	28/07/2020	dinsdag	Piramide: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	31/07/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	02/08/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
32	04/08/2020	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min, (3 * 1 min) pauze 1 min
	07/08/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	09/08/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>

Trainingschema Groep 3: week 33 - 36 2020



Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min
Kern: 45 min
Cooling-down: 15 min

Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**
Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**
Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**

*Zondag training:	Duurloop: DL1 max 150 min of DL2 max 90 min of DL3 max 50 min
--------------------------	--

Week	Datum	Dag	Training
33	11/08/2020	dinsdag	Interval: 3*(6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min, serie pauze 2 min
	14/08/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	16/08/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
34	18/08/2020	dinsdag	Interval: (8 * 4 min) pauze 2 min
	21/08/2020	vrijdag	Duurloop: 14km
	23/08/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
35	25/08/2020	dinsdag	Interval: (8 * 4 min) pauze 2 min
	28/08/2020	vrijdag	Duurloop: 10km
	30/08/2020	zondag	*Zondag training of <i>Kerkpolderloop</i>
36	01/09/2020	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min) pauze 2 min
	04/09/2020	vrijdag	Duurloop: 12km
	06/09/2020	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>