

Trainingsprogramma Groep 1: week 1 - 17 2021



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
53	29/12/2020	dinsdag	Interval: (8 * 4min) pauze 2 min
	01/01/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	03/01/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
1	05/01/2021	dinsdag	Interval: (6 * 3min) pauze 2 min (7 * 2min) pauze 1 min
	08/01/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	10/01/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
2	12/01/2021	dinsdag	Interval: (2min - 4min - 6min - 8min - 6min - 4min - 2min) pauze 2 min
	15/01/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	17/01/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
3	19/01/2021	dinsdag	Interval: (7 * 5min) pauze 2 min (3 * 1min) pauze 1 min
	22/01/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	24/01/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
4	26/01/2021	dinsdag	Interval: 3 * (6min - 4min - 2min) pauze 1 min / serie pauze 2 min - 1e serie 2 min pauze
	29/01/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	31/01/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
5	02/02/2021	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * (3 * 4min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	05/02/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	07/02/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
6	09/02/2021	dinsdag	Heuveltraining
	12/02/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	14/02/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
7	16/02/2021	dinsdag	Interval: 15 min D1 - 15 min D2 - 10 min D3 - 10 min D1
	19/02/2021	vrijdag	Duurloop: 18km
	21/02/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
8	23/02/2021	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	26/02/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	28/02/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop
9	02/03/2021	dinsdag	Interval: (8 * 4min) pauze 2 min, (3 * 1min) pauze 1 min
	05/03/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	07/03/2021	zondag	*Zondag training of Trimloop

Trainingsprogramma Groep 1: week 1 - 17 2021



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
10	09/03/2021	dinsdag	Interval: (12min - 10min - 8min - 6min - 4min - 2min) pauze 2 min
	12/03/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	14/03/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
11	16/03/2021	dinsdag	Interval: (3 * 5min) - (4 * 3min) - (5 * 1min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	19/03/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	21/03/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
12	23/03/2021	dinsdag	Interval: 2 * (1min - 2min - 3min - 5min - 3min - 2min - 1min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	26/03/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	28/03/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
13	30/03/2021	dinsdag	Interval: (7 * 5min) pauze 2 min (3 * 1min) pauze 1 min
	02/04/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	04/04/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
14	06/04/2021	dinsdag	Interval: 3 * (2min - 4min - 6min) pauze 1 min / serie pauze 2 min, 1e serie 2 min pauze
	09/04/2021	vrijdag	Duurloop: 10km
	11/04/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
15	13/04/2021	dinsdag	Interval: (9 * 4min) pauze 1 min
	16/04/2021	vrijdag	Duurloop: 12km
	18/04/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
16	20/04/2021	dinsdag	Interval: 15 min D1 - 15 min D2 - 10 min D3 - 10 min D1
	23/04/2021	vrijdag	Duurloop: 14km
	25/04/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>
17	27/04/2021	dinsdag	Interval: Heuveltraining
	30/04/2021	vrijdag	Duurloop: 16km
	02/05/2021	zondag	*Zondag training of <i>Trimloop</i>