

Trainingschema Groep 4: 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**

***Vrijdag training:** Duurloop: **DL2 max 70 min** of **DL3 max 40 min**

Week	Datum	Dag	Training
53	29/12/2020	dinsdag	Interval: (8 * 4min) pauze 2min
	01/01/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	03/01/2021	zondag	Trimloop of 5km: (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
1	05/01/2021	dinsdag	Interval: (5 * 3min) pauze 2 min (7 * 2min) pauze 1 min
	08/01/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	10/01/2021	zondag	Trimloop of 4km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
2	12/01/2021	dinsdag	Interval: (2min - 4min - 6min - 8min - 6min - 4min - 2min) pauze 2 min
	15/01/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	17/01/2021	zondag	Trimloop of (4 * 8min) herstel 2 min
3	19/01/2021	dinsdag	Interval: (6 * 5min) pauze 2 min (3 * 1min) pauze 1 min
	22/01/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	24/01/2021	zondag	Trimloop of 7km: (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
4	26/01/2021	dinsdag	Interval: 3 * (6min - 4min - 2min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	29/01/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	31/01/2021	zondag	Trimloop of 6km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
5	02/02/2021	dinsdag	Interval: 3 * (3min * 4min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	05/02/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	07/02/2021	zondag	Trimloop of (4min - 10min - 8min - 6min - 4min) herstel 2 min
6	09/02/2021	dinsdag	Interval: (10min D1 - 10min D2 - 10min D3 - 10min D1) pauze 1min
	12/02/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	14/02/2021	zondag	Trimloop of 5km: (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
7	16/02/2021	dinsdag	Interval: Heuveltraining
	19/02/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	21/02/2021	zondag	Trimloop of 4km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
8	23/02/2021	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	26/02/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	28/02/2021	zondag	Trimloop of (4 * 10min) herstel 2 min
9	02/03/2021	dinsdag	Interval: (7 * 4min) pauze 2 min (3 * 1min) pauze 1 min
	05/03/2021	vrijdag	*Vrijdag training
	07/03/2021	zondag	Trimloop of 7km: (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)

Trainingsprogramma Groep 4: 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**

*Vrijdag training: Duurloop: **DL2 max 70 min** of **DL3 max 40 min**

Week	Datum	Dag	Training	
10	09/03/2021	dinsdag	Interval:	(12min - 10min - 8min - 6min - 4min) pauze 2 min
	12/03/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	14/03/2021	zondag	Trimloop of	6km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
11	16/03/2021	dinsdag	Interval:	(3 * 5min) - (4 * 3min) - (5 * 1min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	19/03/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	21/03/2021	zondag	Trimloop of	(4min - 12min - 10min - 8min - 6min) herstel 2 min
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	*Vrijdag training	
	28/03/2021	zondag	Trimloop of	5km: (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
13	30/03/2021	dinsdag	Interval:	(7 * 5min - snelle laatste 1 min) pauze 2 min
	02/04/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	04/04/2021	zondag	Trimloop of	
14	06/04/2021	dinsdag	Interval:	3 * (2min - 4min - 6min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	09/04/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	11/04/2021	zondag	Trimloop of	(4 * 8min) herstel 2 min
15	13/04/2021	dinsdag	Interval:	(9 * 4min) pauze 1 min
	16/04/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	18/04/2021	zondag	Trimloop of	7km: (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
16	20/04/2021	dinsdag	Interval:	Heuveltraining
	23/04/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	25/04/2021	zondag	Trimloop of	6km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
17	27/04/2021	dinsdag	Interval:	(10min D1 - 10min D2 - 10min D3 - 10min D1) pauze 1min
	30/04/2021	vrijdag	*Vrijdag training	
	02/05/2021	zondag	Trimloop of	(4min - 10min - 8min - 6min - 4min) herstel 2 min