

Trainingsschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Blauw.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4 (vakantie Z1)	woensdag (rustdag)	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag langzame duurloop in combinatie met tempoloop in Z2	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					Gezamenlijke training AP	Thuis			Thuis	Thuis
1	25	20-jun	26-jun		Montfoort training				5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:00
2	26	27-jun	03-jul		Montfoort training				5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:55
3	27	04-jul	10-jul		Montfoort training				5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50
4	28	11-jul	17-jul		Montfoort training				5 min. Z1 + 1 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
5	29	18-jul	24-jul		00:25 min. Z1				5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30
6	30	25-jul	31-jul		00:25 min. Z1				5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30
7	31	01-aug	07-aug		00:25 min. Z1				5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30
8	32	08-aug	14-aug		00:25 min. Z1				5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30
9	33	15-aug	21-aug		Montfoort training (start)				5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30
10	34	22-aug	28-aug		Montfoort training				5 min. Z1 + 3 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
11	35	29-aug	04-sep		Montfoort training				5 min. Z1 + 4 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50
12	36	05-sep	11-sep		Montfoort training				5 min. Z1 + 5 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:55

Betekenis van de afkortingen in het schema:

- Z1** Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
 - Z2** Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
 - Z3** Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
 - Z4** Snelle intervaltrainingstempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
 - WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
 - DP** Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
- Deze kleur staat voor de vakantie periode.