

Trainingschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Geel.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4 (vakantie Z1)	woensdag langzame duurloop in Z2 (u:mm) (vakantie) Z2 / Z3	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	01:00			5 min. Z1 + 1 x 35 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:15
2	26	27-jun	03-jul		Montfoort training	00:55			5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:10
3	27	04-jul	10-jul		Montfoort training	00:50			5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:05
4	28	11-jul	17-jul		Montfoort training	00:45			5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:00
5	29	18-jul	24-jul		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudernijn 19:30 uur of tijdens vakantie 15 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
6	30	25-jul	31-jul		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudernijn 19:30 uur of tijdens vakantie 15 min. Z1 + 5 min Z2/Z3 + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
7	31	01-aug	07-aug		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudernijn 19:30 uur of tijdens vakantie 15 min. Z1 + 5 x 2 min Z2/Z3 (DP: 1 min.) + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
8	32	08-aug	14-aug		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudernijn 19:30 uur of tijdens vakantie 15 min. Z1 + 10 x 1 min Z2/Z3 (DP 1 min.) + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
9	33	15-aug	21-aug		Montfoort training (start)	00:35			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
10	34	22-aug	28-aug		Montfoort training	00:40			5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
11	35	29-aug	04-sep		Montfoort training	00:45			5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50
12	36	05-sep	11-sep		Montfoort training	00:50			5 min. Z1 + 2 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:55

Betekenis van de afkortingen in het schema:

- Z1 Langzame duurlooptempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is een probleem. Loop je te hiezen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
- Z2 Normale, rustige duurlooptempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
- Z3 Snelheidslooptempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een naar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
- Z4 Snelle intervallooptempo. Niet erg comfortabel, zware intensiteit, flink hiezen. Je kan niet praten. (Hfmax - 20)
- WT Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - eiset op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
- DP Ritmepauze tussen afstanden in een serie in de intervallooptempo. De eerste helft van deze pauze mag eventueel seawald worden.

Rose kleur staat voor de vakantieperiode.

Naam:

trainings-week	kalender-week	van ma. t/m zo.	type week	weken voor De Halve van De Haar	TYPE WEEK	maandag (rustdag)	dinsdag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)	woensdag (baantraining)	donderdag
5	4	19-jan 25-jan	voorbereidend	11	zware week		01:00		
6	5	26-jan 01-feb	voorbereidend	10			00:55		
7	6	02-feb 08-feb	specifiek	9			00:50		
8	7	09-feb 15-feb	specifiek	8			00:45		
9	8	16-feb 22-feb	specifiek	7	zware week		00:40		
10	9	23-feb 01-mrt	specifiek	6	herstelweek		00:30		
11	10	02-mrt 08-mrt	specifiek	5			00:30		
12	11	09-mrt 15-mrt	intensief	4			00:30		
13	12	16-mrt 22-mrt	intensief	3	zware week		00:35		
14	13	23-mrt 29-mrt	intensief	2	afbouw / herstel		00:40		
15	14	30-mrt 05-apr	herstel en vorm	1	wedstrijdweek		00:45		
16	15	06-apr 12-apr	herstel en vorm	Wedstrijd			00:50		

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 v
- 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 zin
- Z4 Snelle intervaltrainingstempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
- TM 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.
- SP Seriepauze na iedere serie of blok. *Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr) in Z2 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat ach* *terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt.* Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.

vrijdag (rustdag)	zaterdag rustige duurloop in Z2 (in u:mm)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1		01:15
5 min. Z1 + 2 x 15 min. Z2 (DP: 5 min.) + 10 min. Z1		01:10
5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1		01:05
5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1		01:00
5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1		00:45
5 min. Z1 + 2 x 5 min. Z2/Z3 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1		00:45
25 min. Z2 + 25 min. Z1 + afsluitend 6 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)		00:45
30 min. Z2 + 30 min. Z1 + afsluitend 6 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)		00:45
15 min. inlopen in Z1 + 5 x 1000 in TM (DP: 200 mtr.) + 10 min. uitlopen in Z1		00:45
40 min. in Z1		00:45
20 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min wedstrijdtempo		00:50
		00:55

voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)

inen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)

tereenvolgens uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen

	datum	weeknummer
Berlijn	29 september 2013	39
Zeeuwse Kust	6 oktober 2013	40
Eindhoven	13 oktober 2013	41
Amsterdam	20 oktober 2013	42
New York/Terschelling	3 november 2013	44
De Halve van de Haar	11 september 2022	36