

Trainingschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Blauw.



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