

## Trainingschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Geel.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag langzame duurloop in Z2 (u:mm)	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>Thuis</i>	<i>Gezamenlijke training AP</i>			<i>Thuis</i>	<i>Thuis</i>
1	25	20-jun	26-jun		01:00	baantraining			5 min. Z1 + 1 x 35 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:15
2	26	27-jun	03-jul		00:55	baantraining			5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:10
3	27	04-jul	10-jul		00:50	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:05
4	28	11-jul	17-jul		00:45	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:00
5	29	18-jul	24-jul		00:40	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1			5 min. Z1 + 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
6	30	25-jul	31-jul		00:30	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 10 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	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 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	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 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		00:30	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 4 x 5 min Z2/Z3 (DP 2 min.) + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
10	34	22-aug	28-aug		00:40	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
11	35	29-aug	04-sep		00:45	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50
12	36	05-sep	11-sep		00:50	baantraining			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 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 hijsen, 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 intervaltraining-tempo. Niet erg comfortabel, zware intensiteit, flink hijsen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
- WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streffijd - 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.