

Trainingschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Blauw.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag langzame duurloop in combinatie met tempoloop in Z2	woensdag (rustdag)	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 (week 29 t/m 32) Maximapark 19:30u</i>			<i>Gezamenlijke training AP (week 29 t/m 32 geen training)</i>	<i>Thuis</i>
1	25	20-jun	26-jun		5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	01:00
2	26	27-jun	03-jul		5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	00:55
3	27	04-jul	10-jul		5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	00:50
4	28	11-jul	17-jul		5 min. Z1 + 1 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	00:45
5	29	18-jul	24-jul		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1				5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
6	30	25-jul	31-jul		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1				5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
7	31	01-aug	07-aug		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1				5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
8	32	08-aug	14-aug		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1				5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
9	33	15-aug	21-aug		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	00:30
10	34	22-aug	28-aug		5 min. Z1 + 3 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	00:45
11	35	29-aug	04-sep		5 min. Z1 + 4 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	00:50
12	36	05-sep	11-sep		5 min. Z1 + 5 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1				Sportcentrum Oudenrijn	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 hoog, 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 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 vakantieperiode.