

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

### 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 - eplet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
  - DP** Dribbel-pauze 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.