

Trainingschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Geel.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag langzame duurloop in combinatie met tempoloop in Z2	woensdag langzame duurloop in Z2 (u:mm)	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>Thuis</i>	<i>Gezamenlijke training AP (week 29 t/m 32 geen training)</i>
1	25	20-jun	26-jun		5 min. Z1 + 1 x 35 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:00			01:15	Sportcentrum Oudenrijn
2	26	27-jun	03-jul		5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:55			01:10	Sportcentrum Oudenrijn
3	27	04-jul	10-jul		5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50			01:05	Sportcentrum Oudenrijn
4	28	11-jul	17-jul		5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45			01:00	Sportcentrum Oudenrijn
5	29	18-jul	24-jul		15 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:40			00:55	10 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1
6	30	25-jul	31-jul		15 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30			00:45	10 min. Z1 + 2 x 5 min Z2/Z3 (DP: 1 min.) + 5 min. Z1
7	31	01-aug	07-aug		15 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30			00:45	10 min. Z1 + 5 x 2 min Z2/Z3 (DP: 1 min.) + 5 min. Z1
8	32	08-aug	14-aug		15 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30			00:45	10 min. Z1 + 10 x 1 min Z2/Z3 (DP 1 min.) + 5 min. Z1
9	33	15-aug	21-aug		15 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:30			00:45	Sportcentrum Oudenrijn
10	34	22-aug	28-aug		5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:40			00:45	Sportcentrum Oudenrijn
11	35	29-aug	04-sep		5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45			00:50	Sportcentrum Oudenrijn
12	36	05-sep	11-sep		5 min. Z1 + 2 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50			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 hiigen, 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 hiigen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
 - WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
 - DP** Dribhulpauze 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.