

Trainingschema Linschotenloop 10.5 KM. Montfoort



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4	woensdag (rustdag)	donderdag tempoloop Z1 / Z2	vrijdag (rustdag)	zaterdag (rustdag) of training van zondag	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					Gezamenlijke training AP		Thuis			Thuis
1	38	19-sep	25-sep		Montfoort training		5 min. Z1 + 5 x 5 min. Z2 (DP: 1 min.)			00:35
2	39	26-sep	02-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 6 x 5 min. Z2 (DP: 1 min.)			00:40
3	40	03-okt	09-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:35
4	41	10-okt	16-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:40
5	42	17-okt	23-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 3 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:45
6	43	24-okt	30-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 3 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:50
7	44	31-okt	06-nov		Montfoort training		15 min. Z1 + 15 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:45
8	45	07-nov	13-nov		Montfoort training		15 min. Z1 + 20 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:50
9	46	14-nov	20-nov		Montfoort training		15 min. Z1 + 25 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:55
10	47	21-nov	27-nov		Montfoort training		15 min. Z1 + 30 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			01:00
11	48	28-nov	04-dec		Montfoort training		25 min. in Z1			00:35
12	49	05-dec	11-dec		Montfoort training		10 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min wedstrijdtempo			00:30
	50	12-dec	18-dec		Montfoort training		rust		WEDSTRIJD	

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 - 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 zware trainingsweek