

## Trainingschema Linschotenloop 10.5 KM.



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

### 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