

## Trainingsschema Linschotenloop 10.5 KM.

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag tempoloop Z1 / Z2	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag (gezamenlijke training) tempo Z2 / Z4	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
						<i>Thuis</i>			<i>Gezamenlijke training AP</i>	<i>Thuis</i>
1	39	19-sep	25-sep			5 min. Z1 + 5 x 5 min. Z2 (DP: 1 min.)			Maximapark	00:35
2	40	26-sep	02-okt			5 min. Z1 + 6 x 5 min. Z2 (DP: 1 min.)			Maximapark	00:40
3	41	03-okt	09-okt			5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			Maximapark	00:35
4	42	10-okt	16-okt			5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			Maximapark	00:40
5	43	17-okt	23-okt			5 min. Z1 + 3 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			Maximapark	00:45
6	44	24-okt	30-okt			5 min. Z1 + 3 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			Maximapark	00:50
7	45	31-okt	06-nov			15 min. Z1 + 15 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			Maximapark	00:45
8	46	07-nov	13-nov			15 min. Z1 + 20 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			Maximapark	00:50
9	47	14-nov	20-nov			15 min. Z1 + 25 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			Maximapark	00:55
10	48	21-nov	27-nov			15 min. Z1 + 30 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			Maximapark	01:00
11	49	28-nov	04-dec			25 min. in Z1			Maximapark	00:35
12	50	05-dec	11-dec			10 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min wedstrijdtempo			Maximapark	00:30
	51	12-dec	18-dec			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 intervaltrainingtempo. 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