

Trainingsschema Singelloop 10KM. Utrecht



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)
					<i>Gezamenlijke training AP</i>		<i>Thuis</i>			<i>Thuis</i>
1	34	18-aug	24-aug		Montfoort training		15 min. Z1 + 15 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:45
2	35	25-aug	31-aug		Montfoort training		15 min. Z1 + 20 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:50
3	36	01-sep	07-sep		Montfoort training		15 min. Z1 + 25 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:55
4	37	08-sep	14-sep		Montfoort training		15 min. Z1 + 30 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			01:00
5	38	15-sep	21-sep		Montfoort training		25 min. in Z1			00:35
6	39	22-sep	28-sep		Montfoort training		10 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min wedstrijdtempo			00:30
7	40	29-sep	05-okt		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 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** 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