

Trainingsschema Singelloop 10 KM. Utrecht



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