

Trainingsschema Singelloop 10 KM.Utrecht



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag tempoloop Z1 / Z2	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag (rustdag) of training van zondag	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
						<i>Thuis</i>			<i>Gezamenlijke training AP</i>	<i>Thuis</i>
1	34	18-aug	24-aug			15 min. Z1 + 15 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			training	00:45
2	35	25-aug	31-aug			15 min. Z1 + 20 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			training	00:50
3	36	01-sep	07-sep			15 min. Z1 + 25 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			training	00:55
4	37	08-sep	14-sep			15 min. Z1 + 30 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			training	01:00
5	38	15-sep	21-sep			30 min. in Z1			training	00:35
6	39	22-sep	28-sep			25 min. in Z1			training	00:30
7	40	29-sep	05-okt			10 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min wedstrijdtempo				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 hiiigen, 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 hiiigen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
- WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin ie de marathon - gelet op ie 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