

## Onderhoudsschema richting zomer 2021



4 x per week trainen

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	TYPE WEEK	maandag (tempoloop)	dinsdag (rustdag)	woensdag (korte tempo's)	donderdag (rustdag)	vrijdag (lange tempo's)	zaterdag eventueel duurloop van zondag	zondag langzame duurloop in Z1
					<i>Thuis</i>		<i>Thuis</i>		<i>Thuis</i>		<i>Thuis</i>
1	17	26-apr	02-mei		2 KM Z1/ 2 KM Z2		1 KM Z1/ 2(400-300-200-100 T 10 K) DP 100/SP 200/ 1 KM Z1		1 KM Z1 in/ 2(1000M T 10K/ DP 400 M) 1 KM Z1 uit		6 KM
2	18	03-mei	09-mei		3 KM Z1/ 3 KM Z2		1 KM Z1 in/ 3(400-300-200-100 T 10 K) DP 100/SP200/ 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 3(1000 M T 10K/DP 400) 1 KM Z1 uit		8 KM
3	19	10-mei	16-mei		4 KM Z1/ 4 KM Z2		1 KM Z1 in/ 1(200-400-600-600-400-200)DP 100/SP 200/ 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 3(1000 M T 10K/DP 400) 1 KM Z1 uit		9 KM
4	20	17-mei	23-mei	zware week	2 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(400-300-200-100) DP 100/SP200/ 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 2(2000 M T 10K) DP 400) 1 KM Z1 uit		10 KM
5	21	24-mei	30-mei		2 KM Z1/ 3 KM Z2		1 KM Z1 in/ 1(200-400-600-400-200) DP100M/SP200M /1 KM Z0 uit		1 KM Z1 in/ 2(1000M T 10K) DP 400 M) 1 KM Z1 uit		8 KM
6	22	31-mei	06-jun		2 KM Z1/ 4 KM Z2		1 KM Z1 in/ 2(200-400-600-400-200) DP 100/SP 200/ 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 3(1000 M T 10K/DP 400) 1 KM Z1 uit		9 KM
7	23	07-jun	13-jun		2 KM Z1/ 5 KM Z2		1 KM Z1 in/ 2(200-400-600-400-200) DP 100/SP 200) 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 1(2000 M T 10K/DP 400) 1 KM Z1 uit		10 KM
8	24	14-jun	20-jun	zware week	4 KM Z1/ 6 KM Z2		1 KM Z1 in/ 2(200-400-600-800-600-400-200) DP 100/SP 200) 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 2(2000 M T 10K) DP 400) 1 KM Z1 uit		12 KM
9	25	21-jun	27-jun		3 KM Z1/ 4 KM Z2		1 KM Z1 in/ 2(400-300-200-100) DP 100/SP 200M 1 KM Z1 uit		1 KM Z1 in/ 2(1000 M T 10K) DP 400) 1 KM Z1 uit		6 KM
10	26	28-jun	04-jul		3 KM Z1/ 3 KM Z2		1 KM. inlopen in Z1 + vervolgens (2 KM-1 KM in T 10 K) DP 4 min./ 1 km Z1 uit		1 KM Z1 in/ 2(400-300-200-100) DP100/SP200m/ 1 KM Z1 uit		7 KM
11	27	05-jul	11-jul		3 KM Z1/ 2 KM Z2		1 KM Z1 in/ 2(1000m T 10 K) DP400m/ 1 KM Z1 uit		5 KM Z1		10 KM

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 wedstrijd - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
T1/2M/15/10/5KM)	Tempo waarin je gelet op jouw streeftijd of PR- een ½M, 15KM/10KM/5KM zou willen afleggen/hebt afgelegd. Voorbeeld: korte interval:5(400-300-200-100m) loop je dus respectievelijk in ½ M/15K/10K/5K tempo en lange interval: 2(200-400-600-800-800-600-400-200) in 10K/15K/1/2Men M tempo opwaarts en omgekeerd neerwaarts: Tm/1/2M/15K/10K/5K tempo.
DP	Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
SP	Seriepauze na iedere serie of blok. Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr.) in Z2 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat achtereenvolgens uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen, terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt. Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.
	Deze kleur staat voor een zware trainingsweek