

Onderhoudsschema richting zomer 2021

GELE GROEP

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	13	29-mrt	04-apr		2 KM Z0/ 2 KM Z1/ 2 KM Z0		2 KM Z1/ 2(100-200-300-400 T1/2M) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 2(800M TM/ DP 400 M) 2 KM Z1 uit		8 KM
2	14	05-apr	11-apr		2 KM Z0/ 3 KM Z1/ 2 KM Z0		2 KM Z1/ 2(100-200-300-400 T1/2M) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 3(800M TM/ DP 400 M) 2 KM Z1 uit		8 KM
3	15	12-apr	18-apr		2 KM Z0/ 4 KM Z1		2 KM Z1/ 3(100-200-300-400 T1/2M) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 4(800M TM/ DP 400 M) 2 KM Z1 uit		10 KM
4	16	19-apr	25-apr	zwارة week	4 KM Z1/ 5 KM Z2		2 KM Z1/ 4(100-200-300-400 T1/2M) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 5(800M TM/ DP 400 M) 2 KM Z1 uit		12 KM
5	17	26-apr	02-mei		3 KM Z1/ 3 KM Z2		2 KM Z1/ 3(400-300-200-100 T1/2M) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 2(1000M TM/ DP 400 M) 2 KM Z1 uit		10 KM
6	18	03-mei	09-mei		4 KM Z1/ 4 KM Z2		2 KM Z1 in/ 4(400-300-200-100 T 1/2M) DP 100/SP200/ 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 3(1000 M TM/DP 400) 2 KM Z1 uit		12 KM
7	19	10-mei	16-mei		5 KM Z1/ 5 KM Z2		2 KM Z1 in/ 2(200-400-600-600-400-200)DP 100/SP 200/ 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 4(1000 M TM/DP 400) 2 KM Z1 uit		14 KM
8	20	17-mei	23-mei	zwارة week	2 KM Z1/ 5 KM Z2/ 3 KM Z1		2 KM Z1 in/ 4(400-300-200-100) DP 100/SP200/ 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 2(2000 M TM) DP 400) 2 KM Z1 uit		16 KM
9	21	24-mei	30-mei		3 KM Z1/ 3 KM Z2		2 KM Z1 in/ 1(200-400-600-600-400-200) DP100M/SP200M /2 KM Z0 uit		2KM Z1 in/ 3(1000M TM) DP 400 M) 2 KM Z1 uit		14 KM
10	22	31-mei	06-jun		4 KM Z1/ 4 KM Z2		2 KM Z1 in/ 2(200-400-600-600-400-200) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 4(1000 M TM/DP 400) 2 KM Z1 uit		16 KM
11	23	07-jun	13-jun		5 KM Z1/ 5 KM Z2		2 KM Z1 in/ 2(200-400-600-600-400-200) DP 100/SP 200) 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 2(2000 M TM/DP 400) 2 KM Z1 uit		18 KM
12	24	14-jun	20-jun	zwارة week	6 KM Z1/ 6 KM Z2		2 KM Z1 in/ 2(200-400-600-800-800-600-400-200) DP 100/SP 200) 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 3(2000 M TM) DP 400) 2 KM Z1 uit		20 KM
13	25	21-jun	27-jun		5 KM Z1/ 5 KM Z2		2 KM Z1 in/ 3(400-300-200-100) DP 100/SP 200M 2 KM Z1 uit		2 KM Z1 in/ 3(1000 M TM) DP 400) 2 KM Z1 uit		16 KM
14	26	28-jun	04-jul		4 KM Z1/ 4 KM Z2		2 KM. inlopen in Z1 + vervolgens (3 KM-2 KM-1 KM in T 1/2M) DP 4 min./ 2 km Z1 uit		2 KM Z1 in/ 3(400-300-200-100) DP100/SP200m/ 2 KM Z1 uit		14 KM
15	27	05-jul	11-jul		3 KM Z1/ 3 KM Z2		2 KM Z1 in/ 3(1000m T 1/2M) DP400m/ 2 KM Z1 uit		8 KM Z1		Halve Marathon

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	Snelheidsstraining-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. Zwارة 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 1/2M, 15KM/10KM/5KM zou willen afleggen/hebt afgelegd. Voorbeeld: korte interval:5(400-300-200-100m) loop je dus respectievelijk in 1/2M/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. <u>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.</u>
	Deze kleur staat voor een zware trainingsweek