

Trainingschema De Loop van Leidsche Rijn (10 KM).



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag (baantraining) tempo Z3 / Z4	donderdag (rustdag)	vrijdag tempoloop	zaterdag eventueel duurloop van zondag	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:m:m)
						<i>Thuis</i>		<i>Thuis</i>		<i>Thuis</i>
1	1	04-jan	10-jan			2 (400-600-600-400) DP 100/SP 200		2 KM Z1/ 2 KM Z2		00:30
2	2	11-jan	17-jan			4 (400-300-200-100) DP100/SP200		2 KM Z1/ 3 KM Z2		00:35
3	3	18-jan	24-jan			4 (400-800) DP100/SP200		2 KM Z1/ 4 KM Z2		00:40
4	4	25-jan	31-jan			5 (400-300-200-100) DP100/SP200		2 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		00:45
5	5	01-feb	07-feb			3 (200-400-600-400-200)DP100/SP 200		2 KM Z1/ 4 KM Z2/ 2 KM Z1		00:30
6	6	08-feb	14-feb			5 (400-300-200-100) DP100/SP200		3 KM Z1/ 2 KM Z2/ 2 KM Z1		00:35
7	7	15-feb	21-feb			4 (800-400) DP100/SP200		3 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		00:40
8	8	22-feb	28-feb			2 (200-400-600-600-400-200)DP100/SP 200		3 KM Z1/ 4 KM Z2/ 2 KM Z1		00:50
9	9	01-mrt	07-mrt			6 (800) SP200		4 KM Z1/ 2 KM Z2/ 2 KM Z1		00:40
10	10	08-mrt	14-mrt			2 (400-800-1200)DP200/SP400		4 KM Z1/ 3 KM Z2		00:45
11	11	15-mrt	21-mrt			5 (1000)DP200		4 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		00:50
12	12	22-mrt	28-mrt			5 (400-800)DP100/SP200		4 KM Z1/ 4 KM Z2		01:00
13	13	29-mrt	04-apr			4 (1000m WT) DP200		20 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min		rustdag
	14	05-apr	11-apr	WEDSTRIJD De Loop van Leidsche Rijn 10		herstelloop 15 min		herstelloop 20 min		00:25

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 hiagen, 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. Zware intensiteit, flink hiagen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
 - WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin je de wedstrijd - 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 een zware trainingsweek