



Trainingsschema Rotterdam 2021

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag tempo duurloop interval (in u:mm)	woensdag (interval)	donderdag (rustdag)	vrijdag (tempo duurloop) in Z2 (in u:mm)	zaterdag (rustdag)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					RDRA hardloopspecialzaak, Maximapark 19.30 uur	RDRA hardloopspecialzaak, Maximapark 19.30 uur		thuis		RDRA hardloopspecialzaak, Maximapark 9.00 uur
1	29	19-jul	25-jul		45 min. Z1	25 min. Z1 + 10 min. Z2		0:55		01:15
2	30	26-jul	01-aug		15 min. Z1 + 3 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	3 x 400-600-800 mtr. Z3 (DP:100 mtr. SP:200mtr.)		1:00		01:20
3	31	02-aug	08-aug		60 min. Z1 + afsluitend 5 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.) of 5 x heuvelop versneld (DP: heuvelaf)	3 series van 5 x 400 mtr. in Z2/Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.)		1:10		01:30
4	32	09-aug	15-aug		30 min. Z1 + 30 min. Z2	8 x 1000 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.)		1:00		01:20
5	33	16-aug	22-aug		20 min. Z1 + 20 min. Z2 + 20 min. Z1 + afsluitend 5 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.) of 5 x heuvelop versneld (DP: heuvelaf)	10 x 800 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) 5 x 200 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr.)		1:20		01:40
6	34	23-aug	29-aug		15 min. Z1 + 40 min. Z2	BLOK 1: 4 x 800 mtr. in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 4 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 8 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		1:30		01:50
7	35	30-aug	05-sep		20 min. in Z1 + 40 min. in Z2 + 5 min. Z3 (10 min. uitlopen rustig)	BLOK 1: 4 series (400 mtr. - 600 mtr.) in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 4 series (200 mtr. - 400 mtr.) in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.)		1:40		02:15
8	36	06-sep	12-sep		10 min. Z1 + 30 min. Z2 + 30 min. Z1	10 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		1:20		02:25
9	37	13-sep	19-sep		10 min. Z1 +30 min. Z2 + 30 min. Z1 + afsluitend 8 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.) of 8 x heuvelop versneld (DP: heuvelaf)	3 series in Z3 van (400 mtr. - 800 mtr. - 1200 mtr.) (DP: 100 mtr. SP: 400 mtr.)		1:30		02:40
10	38	20-sep	26-sep		10 min. Z1 + 20 min. Z2 + 10 min. Z3 + 20 min. Z1	BLOK 1: 6 x 1000 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) BLOK 2: 2 x 1000 mtr. in Z3 (DP: 200 mtr.)		1:40		02:55
11	39	27-sep	03-okt		15 min. inlopen in Z1 + 5 x 2000 in TM (DP: 600 mtr.) + 10 min. uitlopen in Z1	4 series in Z3 (400 mtr. - 800 mtr. - 400 mtr.) (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.)		1:50		langste duurloop ± 03:15 Gouda Gouvernelle
12	40	04-okt	10-okt		60 min. in Z1	12 x 400 mtr. in Z2/Z3		0:55		01:30
13	41	11-okt	17-okt		20 min. inlopen in Z1 + vervolgens 12 min. - 8 min. - 4 min. in TM (DP: 4 min.)	6 x 1000 mtr. in Z3 (DP: 200 mtr.)		0:50		snelle 10 km Strijktel
14	42	18-okt	24-okt		rustdag wedstrijd bespreking in de RDRA hardloopspecialzaak	10 tot 15 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in marathontempo + 10 tot 15 min. rustig uitlopen			20 min. rustig dribbelen	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	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)
TM	Marathontempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
DP	Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de intervaltrainingen. 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.