

Trainingschema winter 2016 - voorjaar 2017
Spaarnwoude/Leiden 21 km

Week/ maandag	Training 1	Training 2 (vrijdag)	Training 3 (zondag)	optioneel
45 7 nov	baan	TL 6 x 5 Z3, P 1'-2'	LDL 90' Z1/2/3	40" Z2/3
46 14 nov	baan	DL 60' Z1/2 Heuvelachtig parcours	Climaxloop: 90 "Z1/2/3/4 (30'25'25''10')	30' Z3
47 21 nov	baan	DL 60' Z1'na elke 5' 1' versnellen	DL 100' (Z1/2 + 30' WT ½ M.)	40" Z2
48 28 nov	baan	TD 45' Z2/3/4 (25',15', 5')	Fartlek 90'	45" Z1/2
49 5 dec	baan	3 x10' Z3 P1"	10 dec Midwinterduinloop (16,8 k) of 11 dec Haarlemmermeer cross of LDL 90' met HITT	rust
50 12 dec	Kerst- borrel	45' Z2/23	DL 75' Z1/2/3	60'Z1
51 19 dec	baan	5 x 6' Z3/4 P2'	1e of 2e Kerstdag?? Kerstrail	40" Z2
52 26 dec	Baan	45' Z1/2 heuvelachtig	31/12 Oliebollenloop (10 of 21km) of LDL 60" in Z1	rust
01 2 jan	Baan	DL 60' Z2/3	Climaxloop 90' Z1/2/3	45" Z1/2
02 9 jan	baan	4 x 15' Z3/4, P2'	100' in Z2/3 (Groet 30km: 130' in Z2/3)	60" Z2
03 16 jan	baan	DL 60'Z3	Fartlek 75'	60" Z1/2
04 23 jan	Baan	TD 40' Z2/3	DL 90' in Z1/2/3k 29/1 Beekestijncross	45" Z1/2
05 30 jan	Baan	DL 60' Z1 op het eind 5 versnellingen	75' Z1/2 (laatste 30'WT ½ marathon)	rust
06 6 feb	Baan	TD 5 x 8' Z2/3	Climaxloop 90' Z1/2/3 of 12/2 Groet uit Schoorl	30" Z1/2
07 13 feb	Baan	45'strand Z1/2, P2'	Tempowisselduurloop 90'	30" Z3
08 20 feb	Baan	DL 60' Z2 (eind 3 x 1' pittig)	90' in Z1	4 x 10" Z3/4, P1'
09 27 feb	Baan	3 x 15'Z3 P 2	120' Z2/3	40" Z1
10 6 mrt	Baan	60' Z1/2, 5 versn van 1' na elke 10"	LDL 90' Z1 of 12/3 CPC Den Haag	3 x 15" Z3/4, P2"

11 13 mrt	Baan	DL 30' Z 2/3/4	19 maart Spaarnwoudeloop (10, 21,1 of 30 km)	rust
12 20 mrt	baan	DL 45' Z2 strand/duinen	90' Fartlek of 26 maart Circuitrun Zandvoort	45'' Z1/2
13 27 mrt	baan	TD 30' Z1/2/3 (10', 10', 10')	90' in Z1/2	30'' in Z 2/3
14 3 april	Baan	DL 60' in Z2/3	Climaxduurloop 90' Z1/2/3	3 x 15 in Z3, P2
15 10 april	Baan	Heuvelduurloop 45' Z2/3	2^e Paasdag Lionsloop	rust
16 17 april	baan	TD 45' in Z3/4	105' in Z2/3/4	5 x 8' in Z3/4 P 2
17 24 april	duinen	DL 45' in Z1/2 op strand	90' Fartlek	3 x 20' in Z1/2/3
18 1 mei	Duinen	DL 60' in Z1/2	90' in Z1/2/3	45' in Z3
19 8 mei	Duinen	TD 3 x 15'' in Z3	Moederdag Tempowissel duurloop 90'	DI 60' Z1
20 15 mei	Duinen	45'' Z1	21 mei Leiden 21 km óf 80' in Z2/3/4	rust
21 22 mei	Duinen	30' Z2	LDL 75' in Z1/2	DI 45' Z1/2
22 29 mei	duinen	45'' Z1/2	90' in Z1/2/3/4	4 x 15' Z3, P 2'

Zoladz

Z1 = HFmax – 50 (comfortabel praattempo)

Z2 = HFmax - 40 (niet buiten adem maar praten wordt lastig)

Z3 = HFmax – 30 (tempo min 1 uur vol te houden)

Z4 = HFmax – 20 (ongeveer 10 km wedstrijdtempo)

Z5 = HFmax -10 (erg hard☺)

Z2/Z3 = HFmax-35

P = pauze/rust waarin wandelen: is **de hartslag gedaald tot ca 130 kun je weer beginnen**, anders langer doordribbelen

Liever geen twee intensieve trainingen op achtereenvolgende dagen: na een interval cq hoge Z een rustig duurloopje in Z1/2!!

ALTIJD MINIMAAL 10 MINUTEN RUSTIG INLOPEN VOOR JE MET EEN TRAINING BEGINT EN MINIMAAL 10 MINUTEN RUSTIG UITLOPEN NA DE TRAINING!!

Vragen? Stel ze gerust! Hans