

# Zomerschema 2018

## Gericht op de Oostlandloop 10-21 km

De kerntrainingen zijn woensdag-vrijdag-zondag.

Op maandag en woensdag staat er een extra training voor diegene die dat willen.

Op de woensdagen staan soms 2 mogelijkheden:

BV: 6x1200m 10k tempo of Ant-5"

Voor diegene die 10k gaan lopen kiezen het 10k tempo.

En voor diegene die de halve gaat doen kiest Ant-5"

### Een paar afkortingen die worden gebruikt:

- 10k is je 10 kilometer tempo

- 5k is je 5km tempo

- Ant is je anaerobe drempel snelheid. Die is grofweg: je 10km tempo plus 10" ( 10" betekent 10 seconde)

Loop je 45' ( 45' betekent 45 minuten) op de 10km dan is je gemiddelde snelheid 4:30/km Je ant is dan 4:30+ 10 seconde= 4:40/km

- IP is interval pauze

- SP is serie pauze dus 2x4x1km zijn 2 series van 4x1km Dus na 4x is de pauze SP

- ' = minuten

- " is secondes

- Ant - 5" is dus je anaerobe snelheid min 5 secondes. Zoals in bovenstaand voorbeeld: 4:30-5"=4:25/km

Dick Lam

Week	4-6-2018	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
24	11-17/6	45' rustig + 5x200m IP200m	45' rustig	<b>3km Ant- 2x1km 10k- 3x600m 5k IP2'</b>	45' rustig	<b>3km rustig inlopen- 10x300m 5k tempo IP300m rustig-3km rustig uitlopen</b>	rust	<b>3x4km Ant+20" IP3'</b>
25	18-24/6	45' rustig	45' rustig + 5x200m IP200m	<b>7x1km 10k IP2'</b>	45' rustig	<b>20x(40" Ant- 40" rustig) achter elkaar door</b>	rust	<b>70' Ant+30"</b>
26	25-1/7	45' rustig + 5x200m IP200m	45' rustig	<b>6x1200m 10k tempo of Ant IP2'</b>	45' rustig	<b>12x400m 10k tempo IP200m</b>	rust	<b>6x(1km Ant-1km Ant+30") geen pauze 12km totaal Met in en uitlopen 16- 18km</b>
27	2-8/7	45' rustig	45' rustig + 5x200m IP200m	<b>10x400m 5k IP400m</b>	45' rustig	<b>10x300m 3k tempo IP300m rustig</b>	rust	<b>15km Kopjesloop begin in Ant+30" iedere 5km 10"/km sneller</b>
28	9-15/7	45' rustig + 5x200m IP200m	45' rustig	<b>3km Ant- 3x1km 10k- 3x600m 5k IP2'</b>	45-60' rustig	<b>20x(40" Ant- 40" rustig) achter elkaar door</b>	rust	<b>75' Ant+30"</b>

29	16-22/7	45' rustig + 5x200m IP200m	45' rustig	<b>2x4x1km 10k IP2' SP4'</b>	45-60' rustig	<b>20' rustig- 8x(1' Ant-1' rustig)-10x30" om en om hard/rustig</b>	rust	<b>3x5km Ant+20" IP3'</b>
30	23-29/7	45' rustig	45' rustig + 5x200m IP200m	<b>7x1200m 10k tempo of Ant- 5" IP2'</b>	45' rustig	<b>12x400m 10k tempo IP200m</b>	rust	<b>7x(1km Ant-1km Ant+30") geen pauze</b>
31	30-5/8	45' rustig	45' rustig + 5x200m IP200m	<b>10x400m 5k IP400m</b>	45-60' rustig	<b>20x(40" Ant- 40" rustig) achter elkaar door-20' uitlopen</b>	rust	<b>80' Ant+30"</b>
32	6-12/8	45' rustig + 5x200m IP200m	45' rustig	<b>3km Ant- 3x1km 10k- 5x600m 5k IP2'</b>	45' rustig	<b>10x300m 3k tempo IP300m rustig</b>	rust	<b>15km Kopjesloop begin in Ant+25" iedere 5km 10"/km sneller</b>
33	13-19/8	45' rustig	45' rustig + 5x200m IP200m	<b>Fartlek 60' 5x(1' 5k-1' rustig)- 6x(90"10k- 90" rustig)- 5x(2' Ant- 1'rustig)- 5x(1'5k-1' rustig)-(3,5' Ant- 3,5' progressief)</b>	45-60' rustig	<b>20' rustig- 10x(1' Ant-1' rustig)-10x30" om en om hard/rustig</b>	rust	<b>5km Ant+20"-4km Ant+15"-3km Ant+10"-2km Ant+5" 1km Ant IP2' rustig</b>
34	20-26/8	rust	45' rustig + 5x200m IP200m	<b>7x1200m 10k tempo of Ant- 5" IP2'</b>	45' rustig	<b>20x(40" Ant- 40" rustig) achter elkaar door</b>	rust	<b>85' Ant+20"</b>

35	27-2/9	45' rustig + 5x200m IP200m	45' rustig	<b>9x1km 10k IP2' of 3x3km Ant IP3'</b>	45' rustig	<b>12x400m 10k tempo IP200m</b>	rust	<b>8x(1km Ant-1km Ant+30") geen pauze</b>
36	3-9/9	rust	35' rustig	<b>10x400m 10k IP400m</b>	35' rustig	rust	wedstrijd voorberei ding 5x200m ontspann en hard IP2'	<b>Oostlandloop 10km of 21km</b>