

GROEP 2**TRAININGSSCHEMA 2019 WEEK 1 TOT EN MET WEEK 14**

km

week 1

ma	31-dec Duurloop/herstelloop 45 minuten		10	10
woe	2-jan 2 x 2000 en 2 x 1000	dp 400	14 marathonners 1 x 1000 extra	17
vr	4-jan 12 x 300	dp 300	10 marathonners 15x400 dp 400	12
zo	6-jan Duurloop 70 minuten		16 marathonners plus 15' extra	19
			50	58

week 2

ma	7-jan Duurloop 60 minuten		14	14
woe	9-jan 5 x 1000, 1 x 600 en 1 x 400	dp 400	14 marathonners 4x400 extra	17
vr	11-jan 10x400	dp 400	9 marathonners 3x400 erbij doen	11
zo	13-jan Kopjesloop 10 of 15 km of duurloop 80 minuten		18 marathonners plus 15' extra	21
			55	63

week 3

ma	14-jan Duurloop 75 minuten	dp 2 min	17	17
woe	16-jan 1400 -1200-1000-800-600 -400	dp 400	14 marathonners 1x800 en 2x400 extra	17
vr	18-jan 6 x 600	dp 200	9 marathonners 2x600erbij doen	12
zo	20-jan Duurloop 70 minuten	dp 2 min	16 marathonners plus 15' extra	19
			56	65

week 4

ma	21-jan Duurloop 90 minuten	dp 3 min	20	20
woe	23-jan Ommetje van de week	dp 400	14 marathonners 2x1000 extra	17
vr	25-jan 12 x 300	dp 300	9 marathonners 12x400	11
zo	27-jan Duurloop 85 minuten		19 marathonners plus 15'	22
			62	70

week 5

ma	28-jan Duurloop 75 minuten	dp 2 min	17	17
woe	30-jan 2-4-6-8-6-4-2 minuten	dp 2 min	14 marathonners 4 en 2 minuten extra	17
vr	1-feb 3 x (600 - 400 - 200)	dp 200	9 marathonners 1x 600-400-200 erbij doen	11
zo	3-feb Duurloop 75 minuten		17 marathonners plus 20'	21
			57	66

week 6						
ma	4-feb	Duurloop 90 minuten			20	20
woe	6-feb	6 x 1000			15	18
vr	8-feb	5x400 en 5x200 óf 6x600	dp 50 %		13	13
zo	10-feb	Kopjesloop 10 of 15 km of duurloop 85 minuten			19	23
					67	74
week 7						
ma	11-feb	Herstelloop 45 min of duurloop 105 min			23	23
woe	13-feb	3 x 2000	dp 400		14	17
vr	15-feb	9 x 400	dp 300		9	11
zo	17-feb	Duurloop 100 minuten			22	26
					68	77
week 8						
ma	18-feb	Duurloop 90 minuten			20	20
woe	20-feb	Ommetje van de week	dp 400		15	17
vr	22-feb	5 x 600 en 2 x 300	dp 300		10	13
zo	24-feb	Duurloop 115 minuten			25	28
					71	78
week 9						
ma	25-feb	Duurloop 60 minuten			14	16
woe	27-feb	2 x 2000 en 1 x 1000	ommetje? dp 400		14	17
vr	1-mrt	8 x 400 en 2 x 200	dp 200		9	11
zo	3-mrt	Duurloop 70 minuten			16	22
					53	66
week 10						
ma	4-mrt	Duurloop 50 min			12	24
woe	6-mrt	3 x 1000	dp 400		10	12
vr	8-mrt	5 x 400 en 5 x 200	dp 200		9	11
zo	10-mrt	CPC halve marathon			23	22
					54	69

week 11

ma	11-mrt Duurloop 55 minuten		13 marathonners plus 45'	22
woe	13-mrt 5 x 800 en 1 x 400	dp 400	12 marathonner 5x400 erbij doen en geen 200jes	17
vr	15-mrt 15 x 200	dp 200	8 10x400 doen, dus geen 200 jes	11
zo	17-mrt Duurloop 50 min		12 marathonners plus 100'	32
			45	82

week 12

ma	18-mrt Herstelloop 45 min of duurloop 60 minuten		14 marathonners plus 15 minuten	16
woe	20-mrt 12x400	dp 200	14 marathonners 1x1000 en 1x400 erbij doen	16
vr	22-mrt 10 x 300	dp 300	9 marathonners 5x300 erbij doen	11
zo	24-mrt Duurloop 60 minuten		14 marathonners plus 90'	32
			51	75

week 13

ma	25-mrt Herstelloop 45 min of duurloop 60 min		14 marathonr marathonners plus 60 minuten	26
woe	27-mrt 4 x 600, 4 x 400 en 4 x 200	dp 200	12 mar. geen 200jes, maar wel 6 i.p.v. 4x400	14
vr	29-mrt 5 x 600 en 2 x 300		9 marathonners geen 300 jes, maar 8 ipv 5x600	11
zo	31-mrt Duurloop 60 minuten		14 maathonners plus 40 minuten	22
			49	73

week 14

ma	1-apr Duurloop 55 minuten		12	12
woe	3-apr 3 x 1000	dp 400	13 geen extra's	10
vr	5-apr 6 x 400 en 6 x 200	dp 200	10 wedstrijdvoorbereiding eigen stijl	6
zo	7-apr R'dam marathon of wedstrijd 10 km of duurloop 60 minuten		Marathon Rotterdam	43
			35 plus 9 = 44 of 25 plus 43 = 68	71

Beste allemaal,

Bij deze het schema dus. In grote lijnen hetzelfde als vorig jaar maar weet dat ik jullie ook in verschillende tempo's zal laten trainen.

Dit geldt voor de marathonners, maar óók voor de anderen.

Voor de echte fantici; donderdag herstellloop 45 min. Dit om geen

2 x achter elkaar interval te hebben.

We trainen in blokken van 4 weken qua km's; elke 4e week is een wedstrijd.

Te beginnen vanaf maandag 14 januari maar ik hou jullie niet tegen om zondag 13 januari alvast een wedstrijd te lopen, bijv. de Kopjesloop.

Groeten van jullie trainert Koos.