

Week		Maandag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
36	3 t/m 9/9	Herstelloop 45min.	Strandtraining	Evt.herstel- loop 45'	10 x 300 en 5 x 200 dp 100%		Kopjesloop of duurloop 85'
37	10 t/m 16/9		2x1km ant, 1x1km 10k, 5x400 dp 2'	Evt.herstel- loop 45'	2x800, 2x600,2x400, 2x200 dp 200		Duurloop 90'
38	17 t/m 23/9		20' rustig, 6x(1'ant - 1'rustig) - 10x30' om en om hard/rustig	Evt.herstel- loop 45'	12 x 2 ' dp 2'		Duurloop 95'
39	24/9 t/m 30/9		Fartlek 30' 5x (1'5k - 1' rustig 5x(1'10k - 1'rustig) 5x(1'5k - 1'rustig)4x30" (dp200)	Evt.herstel- loop 45'	20' rustig - 7x(1'ad - 1' rustig), 8x 1' om en om hard/rustig		Duurloop 100'
40	1 t/m 7/10		10' ant - 2x1km 10k - 3x600 5k dp2'	Evt.herstel- loop 45'	5x400 en 5x200 dp 200		Kopjesloop of duurloop 90'
41	8 t/m 14/10		45' rustig en 5x200 dp 200	Evt.herstel- loop 45'	3x600,3x400,3x 400 dp 200		Duurloop 95'
42	15 t/m 21/10		Koppelloop	Evt.herstel- loop 45'	12x300 dp 300		Duurloop 100'
43	22 t/m 28/10		3x4', dp2', 4x2', dp 1' 3x200 dp200	Evt.herstel- loop 45'	15x200 dp 200		Duurloop 105'

44	29/10 t/m 4/11		15 x 2' dp 2'	Evt.herstel- loop 45'	12x300 dp300		Duurloop 95'
45	5 t/m 11/11		7 x 800 dp 400	Evt.herstel- loop 45'	5 x 400 en 5 x 200		Kopjesloop of duurloop 100'
46	12 t/m 18/11		Fartlek	Evt.herstel- loop 45'	5x600 en 5x300 dp 300		Duurloop 105'
47	19t/m 25/11		5x 1000 en 5 x 400 dp 400	Evt.herstel- loop 45'	Wisseltempoloop		Duurloop 110'
48	26/11t/m 2/12		Ommetje van de week	Evt.herstel- loop 45'	12 x 300 dp 300		Duurloop 115'
49	3 t/m 9/12		4x4' ant en5x2'met 2'dp	Evt.herstel- loop 45'	2x800, 2x600,2x400en 2x200		Duurloop 105'
50	10 t/m 16/12		2x3km(10km tempo), en 3x400dp 400	Evt.herstel- loop 45'	10 x 2 ' dp 2'		Duurloop 110'
51	17 t/m 23/12		200-400-600- 800-1000-800- 600-400-200 dp200/400	Evt.herstel- loop 45'	6x600 (2e 300 sneller		Duurloop 115'
52	24 t/m 30/12		Geen training!	Evt.herstel- loop 45'	5x400 en 5 x 200 dp 220		Olibollencross of duurloop 120'

UITLEG OVER NIEUW SCHEMA

Geen maandag duurloop, maar op donderdag een herstelloop; dit omdat je dan geen 2 intervaltrainingen achter elkaar hebt.

10k is je 10 kilometer tempo

5k is je 5 kilometer tempo

Ant is je anaerobe drempel snelheid. Die is grofweg; je 10 km tempo plus 10" (10" betekent 10 seconden).

Loop je 45 ' (45' betekent 45 minuten) op de 10 km, dan is je gemiddelde snelheid 4:30/km En dat is dus 27 sec per 100 meter.

Je ant is dan 4:30 plus 10 seconden = 4:40/km. En dat is dus 28 sec per 100 meter.

ip is Interval Pauze

dp is dribbel pauze. Dus 2x4x1km zijn 2 series van 4x1km. Dus na 4x is de pauze sp

' is minuten

" is seconden

Ant -5" is dus de anaerobe snelheid min 5 seconden. Zoals in bovenstaand voorbeeld -> $4:30-5" = 4:25/km$

Het 10 km tempo is in dit schema te vergelijken met het vroegere tempo 2.

Het 5 km tempo is in dit schema te vergelijken met het vroegere tempo 3.

Mochten er nog vragen zijn, dan hoor ik het graag.

