

Trainingsschema mei - juni - juli 2024

Week	Training 1	Training 2	Training 3
A = als je makkelijk 10 km of meer kan lopen binnen 45 min. B = als je 5 km kan lopen en 10km wilt gaan lopen binnen in 60 min. C = voor starters en recreatieve lopers die 5 km kunnen lopen P= pauze w= wandel HF= Hartfrequentie		DL1= 70% van je max. HF DL2= 80% van je max. HF DL3= 90% van je max. HF SP= serie pauze dr= dribbel	
18	30-apr	2-mei	
Ton		2'- 3'	A = 75 min DL1
29-4	A= (2x 800) - (4x 400) - (8x 200)	A= 8x 2' - 5x 3'	B = 60 min DL1
5-5	B= (1x 800) - (2x 400) - (4x 200)	B= 7x 2' - 4x 3'	C = 45 min DL1
	C= (1x 800) - (1x 400) - (2x 200)	C= 6x 2' - 3x 3'	in de laatste 10 minuten licht versnellen
	P:100 dr.	P: 1-2'	
	SP:100 w/dr,		
19	7-mei	9-mei	
Jessica			A = 75 min DL1
6-mei	Schoorl training	Geen training	B = 60 min DL1
12-mei			C = 45 min DL1
			in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen
20	14-mei	16-mei	
Jessica			A = 75 min DL1
Ton			B = 60 min DL1
13-mei	Schoorl training	A= 2x (5x 3')	C = 45 min DL1
19-mei		B= 2x (4x 3')	in de laatste 10 minuten licht versnellen
		C= 2x (3x 3')	
21	21-mei	23-mei	
			A = 75 min DL1
20-mei	Schoorl training	A= 2x (4x 4')	B = 60 min DL1
26-mei		B= 2/3x (3x 4')	C = 45 min DL1
		C= 2/3x (2x 4')	in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen
22	28-mei	30-mei	
Jessica			A = 75 min DL1
27-mei	Schoorl training	A= 4x 4' - 4x 5'	B = 60 min DL1
1-jun		B= 3x 4' - 3x 5'	C = 45 min DL1
		C= 2x 4' - 3x 5'	in de laatste 10 minuten licht versnellen

23 Ton	4-jun	6-jun	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen
3-jun 7-jun	Schoorl training	A= 2x (2'-3'-4'-5') B= 2x (2'-3'-4'-5') C= 1x (2'-3'-4'-5')	
24 Jessica	11-jun	13-jun	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 minuten licht versnellen
10-jun 14-jun	Schoorl training	Verrassing training	
25 Ton	18-jun	20-jun	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen
17-jun 21-jun	Schoorl training	A= 3x 4' - 4x 5' - 1x 6' B= 2x 4' - 3x 5' - 1x 6' C= 2x 4' - 2x 5' - 1x 6'	
26 Jessica	25-jun	27-jun	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 minuten licht versnellen
24-jun 28-jun	Schoorl training	A= 4x 6' - 1x 7' B= 3x 6' - 1x 7' C= 3x 6' - 1x 7'	
27 Ton	2-jul	4-jul	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen
1-jul 5-jul	Schoorl training	Verrassing training	
28 Jessica	9-jul	11-jul	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 minuten licht versnellen
8-jul 12-jul	Schoorl training	A= 2x 7' - 2x 6' - 1x 8' B=2x 7' - 1x 6' - 1x 8' C=1x 7' - 1x 6' - 1x 8'	
29 Ton	16-jul	18-jun	A = 75 min DL1 B = 60 min DL1 C = 45 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen
15-jul 19-jul	Schoorl training	Bosloop te Schoorl	
Tot dinsdag 20 augustus in Obdam.			