

## Trainingsschema groep 2 Wo 29 maart 2017 t/m Ma 16 oktober 2017



<b>Groep 2</b>	<b>Tempo 1</b>	<b>7,5 km/uur</b>	<b>Tempo 2</b>	<b>8,5 km/uur</b>
	<b>Tempo 3</b>	<b>9,5 km/uur</b>	<b>Tempo 4</b>	<b>&gt; 10 km/uur</b>
<b>Tempo's</b>	<b>Alle tempo's plus of min 0,5 km/uur</b>			
<b>P</b>	<b>= Pilates o.l.v. Géke (max 12 deelnemers)</b>			
<b>LDL</b>	<b>= lange duurloop</b>			

Wo	29 mrt		Interval/duur 10 min.tempo 1, 10x1 min.tempo 2(2 min.rust tempo 1),10 min.tempo 1
Za	1 april		<b>Ontbijtloop vanuit Intratuin Nuenen, tempo 2, duurloop 9 km</b>
Ma	3 april	<b>P</b>	Blokduurloop 5 km tempo 1 en 3 km tempo 2
Wo	5 april		Tempo 1, duurloop 7 km. met 10 x 30 sec. tempo 2
Za	8 april		Blok (15 min) duurloop, 4 x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Zo	9 april		<b>Marathon Rotterdam</b>
Ma	10 april	<b>P</b>	Tempo 2, heuveltraining Gulbergen
Wo	12 april		Wisselduurloop 2 km tempo 1, 4 km tempo 2, 2 km tempo 1
Za	15 april	<b>LDL</b>	<b>Lange duurloop 3 km tempo 1, 4 km tempo 2, 3 km tempo 1</b>
Ma	17 april		2de Paasdag geen training
Wo	19 april		Tempo 2, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)
Za	22 april		Blok (15 min) duurloop, 4 x (7 min. tempo 1 en 8 min. tempo 2)
Ma	24 april	<b>P</b>	Interval/duur 10 min.tempo 1, 10x1 min.tempo 3(2 min.rust tempo 1),10 min.tempo 1
Wo	26 april		Tempo 2, 10 x 600 m, 2 min. rust en allemaal even snel
Za	29 april		Weerstandsduurloop 6 x 10 min. tempo 2, 30 sec. tempo 4
Ma	1 mei	<b>P</b>	6 x Blokclimaxloop 4 min. tempo1, 2 min.tempo 2, 1 min. tempo 3 en 30 sec tempo 4
Wo	3 mei		Climaxloop 20 min tempo 1, 15 min tempo 2 en 10 min tempo 3
Za	6 mei		Crossloop/mountainbike route 8 km tempo 2
Ma	8 mei	<b>P</b>	Testloop 5 of 10 km
Wo	10 mei		Tempo 2, duurloop 8 km. met 10 x 30 sec. tempo 3
Za	13 mei		Wisselduurloop 3 km tempo 1, 4 km tempo 2, 2 km tempo 1
Ma	15 mei		Tempo 3, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)
Wo	17 mei		Tempo 2, heuveltraining Gulbergen
Za	20 mei	<b>LDL</b>	<b>Lange duurloop 3 km tempo 1, 5 km tempo 2, 3 km tempo 1 of Night Run Helmond</b>
Ma	22 mei	<b>P</b>	Blokduurloop 4 km tempo 1 en 4 km tempo 2
Wo	24 mei		Wisselduurloop 4 km tempo 2, 2 km tempo 3, 2 km tempo 2
Za	27 mei		7 x Blokclimaxloop 4 min. tempo1, 2 min.tempo 2, 1 min. tempo 3 en 30 sec tempo 4
Ma	29 mei	<b>P</b>	Tempo 3, 8 x 800 m, 3 min. rust en allemaal even snel
Wo	31 mei		Weerstandsduurloop 5 x 10 min. tempo 2, 30 sec. tempo 4
Za	3 juni		Blok (15 min) duurloop, 4 x (10 min. tempo 2 en 5 min. tempo 3) of <b>van Goghloop</b>
Ma	5 juni		2de Pinksterdag geen training
Wo	7 juni		Tempo 3, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)
Za	10 juni		Tempo 2, duurloop 9 km. met 10 x 30 sec. tempo 3
Ma	12 juni	<b>P</b>	Crossloop/mountainbike route 8 km tempo 2
Wo	14 juni		Interval/duur 10 min.tempo 1, 10x1 min.tempo 3(2 min.rust tempo 1),10 min.tempo 1
Za	17 juni	<b>LDL</b>	<b>Treinenloop 6 10,5 12,5 17 of 24,5 km</b>
Ma	19 juni	<b>P</b>	Blokduurloop 4 km tempo 1 en 4 km tempo 2
Wo	21 juni		Tempo 3, 10 x 600 m, 2 min. rust en allemaal even snel
Za	24 juni		Tempo 2, heuveltraining Gulbergen
Ma	26 juni	<b>P</b>	6 x Blokclimaxloop 4 min. tempo1, 2 min.tempo 2, 1 min. tempo 3 en 30 sec tempo 4
Wo	28 juni		Wisselduurloop 4 km tempo 2, 2 km tempo 3, 2 km tempo 2
Za	1 juli		Weerstandsduurloop 6 x 10 min. tempo 2, 30 sec. tempo 4
Ma	3 juli		Tempo 3, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)
Wo	5 juli		Climaxloop 20 min tempo 1, 15 min tempo 2 en 10 min tempo 3
Za	8 juli		<b>Beverloop 6,5 9 13,5 21 of 30 km</b>
Ma	10 juli		Blok (15 min) duurloop, 3 x (7 min. tempo 1 en 8 min. tempo 2)
Wo	12 juli		Tempo 2, duurloop 8 km. met 10 x 30 sec. tempo 3

Za	15 juli	<b>LDL</b>	<b>Tempo 2, lange duurloop 11 km</b>			
Ma	17 juli		Blokduurloop 4 km tempo 1 en 4 km tempo 2			
Wo	19 juli		Interval/duur 10 min.tempo 1, 10x1 min.tempo 3(2 min.rust tempo 1),10 min.tempo 1			
Za	22 juli		Duurloop tempo 2, 9 km lekker lopen op gevoel			
Ma	24 juli		Tempo 3, 8 x 800 m, 2 min. rust en allemaal even snel			
Wo	26 juli		6 x Blokclimaxloop 4 min. tempo1, 2 min.tempo 2, 1 min. tempo 3 en 30 sec tempo 4			
Za	29 juli		Tempo 2, heuveltraining Gulbergen			
Ma	31 juli		Blok (15 min) duurloop, 3 x (7 min. tempo 2 en 8 min. tempo 3)			
Wo	2 aug		Crossloop/moutainbike route 8 km tempo 2			
Za	5 aug		Weerstandsduurloop 6 x 10 min. tempo 2, 30 sec. tempo 4			
Ma	7 aug		Tempo 2, duurloop 8 km. met 10 x 30 sec. tempo 3			
Wo	9 aug		Tempo 3, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)			
Za	12 aug		Wisselduurloop 3 km tempo 2, 4 km tempo 3, 2 km tempo 2			
Ma	14 aug		Climaxloop 20 min tempo 1, 15 min tempo 2 en 10 min tempo 3			
Wo	16 aug		Testloop 5 of 10 km			
Za	19 aug	<b>LDL</b>	<b>Tempo 2, lange duurloop 12 km</b>			
Ma	21 aug		Blok (15 min) duurloop, 3 x (7 min. tempo 1 en 8 min. tempo 2)			
Wo	23 aug		Tempo 3, 10 x 600 m, 2 min. rust en allemaal even snel			
Za	26 aug		Duurloop tempo 2, 9 km lekker lopen op gevoel			
Ma	28 aug		6 x Blokclimaxloop 4 min. tempo1, 2 min.tempo 2, 1 min. tempo 3 en 30 sec tempo 4			
Wo	30 aug		Tempo 2, heuveltraining Gulbergen			
Za	2 sept		Crossloop/moutainbike route 8 km tempo 2			
Ma	4 sept	<b>P</b>	Interval/duur 10 min.tempo 1, 10x1 min.tempo 3(2 min.rust tempo 1),10 min.tempo 1			
Wo	6 sept		Wisselduurloop 4 km tempo 2, 2 km tempo 3, 2 km tempo 2			
Za	9 sept		Weerstandsduurloop 6 x 10 min. tempo 2, 30 sec. tempo 4			
Ma	11 sept	<b>P</b>	Tempo 3, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)			
Wo	13 sept		Tempo 2, duurloop 8 km. met 10 x 30 sec. tempo 3			
Za	16 sept	<b>LDL</b>	<b>Tempo 2, lange duurloop 12 km</b>			
Ma	18 sept	<b>P</b>	Blokduurloop 4 km tempo 1 en 4 km tempo 2			
Wo	20 sept		Climaxloop 20 min tempo 1, 15 min tempo 2 en 10 min tempo 3			
Za	23 sept		Tempo 2, 80 min.loop langs Eindh.kanaal of 40 min.loop die rondje Brandevoort lopen			
Zo	24 sept		<b>Rondje Brandevoort 4, 8, 12 of 16 km</b>			
Ma	25 sept	<b>P</b>	Blok (15 min) duurloop, 3 x (7 min. tempo 1 en 8 min. tempo 2)			
Wo	27 sept		Wisselduurloop 4 km tempo 1, 2 km tempo 3, 2 km tempo 2			
Za	30 sept		Duurloop tempo 2, 9 km lekker lopen op gevoel			
Ma	2 okt	<b>P</b>	Interval/duur 10 min.tempo 1, 10x1 min.tempo 3(2 min.rust tempo 1),10 min.tempo 1			
Wo	4 okt		6 x Blokclimaxloop 4 min. tempo1, 2 min.tempo 2, 1 min. tempo 3 en 30 sec tempo 4			
Za	7 okt		Crossloop/moutainbike route 8 km tempo 2			
Zo	8 okt		<b>Marathon Eindhoven</b>			
Ma	9 okt	<b>P</b>	Blok (15 min) duurloop, 3 x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)			
Wo	11 okt		Tempo 2, piramideloop in tijd 3,4,5,6,5,4,3 (3 min. rust tempo 1)			
Za	14 okt		Wisselduurloop 3 km tempo 1, 4 km tempo 2, 2 km tempo 1			
Ma	16 okt	<b>P</b>	Climaxloop 20 min tempo 1, 15 min tempo 2 en 10 min tempo 3			
<b>Doel van de training:</b>						
<b>Tempo 1</b>	Versterking bewegingsapparaat, extra aandacht loopscholing, extra spierweefsel, vetverbranding en meer kleine bloedvaatjes					
<b>Tempo 2</b>	Specifieke loop uithoudingsvermogen en de basis van de looptraining					
<b>Tempo 3</b>	Verhoging van de snelheid					
<b>Tempo 4</b>	Afzien					
<b>Interval</b>	Verhoging van de snelheid					
<b>Blokduurloop</b>	Gevoel geven voor tempo en komt de volhoudtijd ten goede					
<b>Weerstandsduurloop</b>	Om het melkzuur snel en afdoende te neutraliseren					
<b>Wisselduurl.</b>	Ontwikkelen van tempogevoel en het doorbreken van de saaiheid van de vlakke duurloop					
<b>Crossloop</b>	Motorische eigenschappen kracht, lenigheid, techniek enz. te trainen.					
<b>Climaxloop</b>	Om een fijn gevoel te geven voor tempo's 1 t/m 3					