

Trainingsschema groep 3 Ma 7 oktober 2019 t/m Zo 12 April 2020

			T1 (km/h)	T2 (km/h)	T3 (km/h)	T4 (km/h)	Prognose 21 KM	
Groep 3			8,5	9,5	10,5	>11	2 uur en 15 min	
P = Pilates o.l.v. Géke (max 12 deelnemers) L = Loopscholing CS = Core-stability K = Kracht								
Ma	7-okt.	P/K	Wisselduurloop 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1					
Wo	9-okt.	CS	Duurloop 5 km T1					
Za	12-okt.		20 km T2. Geen trainig deelnemers marathon Eindhoven.					
Zo	13-okt.		Marathon Eindhoven					
Ma	14-okt.	P/CS	3x (10 min. tempo 1 + 5 min. tempo 2)					
Wo	16-okt.	L	30 min T1 + 20 min T2					
Za	19-okt.		15 min T1, 20 min T2, 15 min T1					
Ma	21-okt.	P/K	3x (15 min T1 + 30 sec T3)					
Wo	23-okt.		3 x (10 min T1+ 5 min T2)					
Za	26-okt.		duurloop 9 km T1					
Ma	28-okt.	P/L	25 min T1, 20 min T2					
Wo	31-okt.	K	3x (15 min T1 + 1 min T3)					
Za	2-nov.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen					
Ma	4-nov.	P/CS	T2, 7 x 6 min, 2 min. rust en allemaal even snel					
Wo	6-nov.	L	45 min T1 met na iedere 7 min versnellen: 30 s T3					
Za	9-nov.		Duurloop 9 km T1					
Ma	11-nov.	P/K	7 x Blokclimaxloop 4 min T1, 2 min T2, 30 s T3					
Wo	13-nov.	CS	Bootcamp 45 min					
Za	16-nov.		Duurloop 10 km T1					
Ma	18-nov.	P/CS	45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3					
Wo	21-nov.	L	30 min T1, 15 min T2					
Za	23-nov.		Blokduurloop 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1					
Ma	25-nov.	P/K	4 x (7 min T1 + 5 min T3) eindigen met 7 min T1					
Wo	27-nov.	CS	Wisselduurloop 16 min T1, 14 min T2, 16 min T1					
Za	30-nov.		Duurloop 11 km T1		Ontbijtloop			
Ma	2-dec.	P/L	4 x (11 min T2 + 30 s T4)					
Wo	4-dec.	CS	7 x (5 min T3 + 2 min rust)					
Za	7-dec.		Duurloop 11 km T1					
Ma	9-dec.	P/K	30 min T2, 15 min T1					
Wo	11-dec.	L	Blokclimaxloop 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)					
Za	14-dec.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen					
Ma	16-dec.	P/K	Weerstandsduurloop 7x (6 min T1 + 1 min T3)					
Wo	19-dec.	CS	Bootcamp 45 min					
Za	21-dec.		Crossloop/mountainbike route 9 km T2					
Ma	23-dec.	P/L	Wisselduurloop 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1					
Wo	25-dec.	K	Geen training ivm Kerst					
Za	28-dec.		Duurloop 12 km T1					
Ma	30-dec.	P/CS	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min					
Wo	1-jan.	L	Duurloop 6 km T2					
Za	4-jan.		Duurloop 13 km T1					
Ma	6-jan.	P/L	Blokclimaxloop 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)					
Wo	8-jan.	K	Wisselduurloop 20 min T2, 10 min T3, 20 min T2					
Za	11-jan.		Crossloop/mountainbike route 10 km T1					
Ma	13-jan.	P/CS	Blok (15 min) duurloop, 4x (10 min T2+5 min T3)					
Wo	15-jan.	CS	Bootcamp 45 min					
Za	18-jan.		Duurloop 13 km T1					
Ma	20-jan.	P/L	Interval/duur 3 x (8 min T1+6 min T3) eindigen met 8 min T1					
Wo	23-jan.	CS	Weerstandsduurloop 4 x 11 min T2, 30 s T4					
Za	25-jan.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen					
Ma	27-jan.	P/CS	Blokduurloop 4x (5 min T2 + 10 min T3)					
Wo	29-jan.	K	Climaxloop 30 min T1, 20 min T2 en 10 min T3					
Za	1-feb.		Duurloop 12 km T1					
Ma	3-feb.	P/L	11 x (3 min T3 + 90 s rust). Allemaal even snel					

Wo	5-feb.	K	Duurloop 6 km T2			
Za	8-feb.		Duurloop 14 km T1			
Ma	10-feb.	P/L	Blok (15 min), 4x (10 min T2 + 5 min T3)			
Wo	12-feb.	CS	Piramideloop T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1)			
Za	15-feb.		Duurloop 100 minuten langs Eindhovenskanaal T1			
Ma	17-feb.	P/K	Bootcamp 45 min			
Wo	19-feb.	L	Blok (15 min) duurloop, 3 x (4 min T2 + 11 min T3)			
Za	22-feb.		Wisselduurloop 2x (25 min T1 + 25 min T2)			
Ma	24-feb.	P/CS	Interval/duur 10 min T1, 10x (1 min T3 + 2 min rust T1) 8 min T1			
Wo	26-feb.	K	Climaxloop 30 min T1, 20 min T2, 10 min T3			
Za	29-feb.		Duurloop 16 km T1			
Ma	9-mrt.	P/L	Blokloop 4x (5 min T2 + 10 min T3)			
Wo	11-mrt.	CS	7 x 4 min T3, 2 min. rust en allemaal even snel			
Za	14-mrt.		Beverloop			
Ma	16-mrt.	P/CS	Blokduurloop 35 min T2, 15 min T3			
Wo	18-mrt.	K	Weerstandsduurloop 4 x (10 min T2 + 30 s T4)			
Za	21-mrt.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen			
Ma	23-mrt.	P/L	Climaxloop 30 min T1, 20 min T2, 10 min T3			
Wo	25-mrt.	CS	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min			
Za	28-mrt.		Duurloop 10 km T1			
Ma	30-mrt.	P/K	Home Sweet Home			
Wo	1-apr.	CS	Interval/duur 10 min T1, 10x(1 min T3 + 2 min rust) 8 min T1			
Za	4-apr.		Duurloop 9 km T1			
Ma	6-apr.	P/K	Blokloop 4 x (11 min T2 + 30 s T4)			
Wo	8-apr.	L	7 x 4 min T3, 2 min. rust en allemaal even snel			
Za	11-apr.		Duurloop 8 km T1			
Ma	13-apr.	P/K	Wisselduurloop 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
Wo	15-apr.	CS	Duurloop 5 km T1			
Za	18-apr.		Geen training			
Zo	19-apr.		Halve van Helmond			
Doel van de training:						
Tempo 1	Duurvermogen, versterking bewegingsapparaat, extra aandacht loopscholing, vetverbranding extra spierweefsel en ontwikkeling kleine bloedvaatjes					
Tempo 2	Max tempo waarin je nu een halve marathon kan lopen					
Tempo 3	Max tempo waarin je nu een 10 km kan lopen					
Tempo 4	Kracht/snelheid					