

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

Wo	5-feb.	<b>K</b>	Duurloop 8 km T2			
Za	8-feb.		Duurloop 14 km T1			
Ma	10-feb.	<b>P/L</b>	Blok (15 min), 4x (10 min T2 + 5 min T3)			
Wo	12-feb.	<b>CS</b>	Piramideloopt 3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1)			
Za	15-feb.		Duurloop 100 minuten langs Eindhovenskanaal T1			
Ma	17-feb.	<b>P/K</b>	Bootcamp 45 min			
Wo	19-feb.	<b>L</b>	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.	<b>P/CS</b>	Interval/duur 10 min T1, 10x (1 min T3 + 2 min rust T1) 8 min T1			
Wo	26-feb.	<b>K</b>	Climaxloop 30 min T1, 20 min T2, 10 min T3			
Za	29-feb.		Duurloop 18 km T1			
Ma	9-mrt.	<b>P/L</b>	Blokloop 4x (5 min T2 + 10 min T3)			
Wo	11-mrt.	<b>CS</b>	7 x 4 min T3, 2 min. rust en allemaal even snel			
Za	14-mrt.		Beverloop			
Ma	16-mrt.	<b>P/CS</b>	Blokduurloop 35 min T2, 15 min T3			
Wo	18-mrt.	<b>K</b>	Weerstandsduurloop 4 x (10 min T2 + 30 s T4)			
Za	21-mrt.		Gulbergen Verzamelen bij Gulbergen			
Ma	23-mrt.	<b>P/L</b>	Climaxloop 30 min T1, 20 min T2, 10 min T3			
Wo	25-mrt.	<b>CS</b>	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min			
Za	28-mrt.		Duurloop 12 km T1			
Ma	30-mrt.	<b>P/K</b>	Home Sweet Home			
Wo	1-apr.	<b>CS</b>	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.	<b>P/K</b>	Blokloop 4 x (11 min T2 + 30 s T4)			
Wo	8-apr.	<b>L</b>	7 x 4 min T3, 2 min. rust en allemaal even snel			
Za	11-apr.		Duurloop 9 km T1			
Ma	13-apr.	<b>P/K</b>	Wisselduurloop 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
Wo	15-apr.	<b>CS</b>	Duurloop 5 km T1			
Za	18-apr.		<b>Geen training</b>			
Zo	19-apr.		<b>Halve van Helmond</b>			
<b>Doel van de training:</b>						
<b>Tempo 1</b>	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					