



TRAININGSSCHEMA 5 KM PERIODE 3 TWEË of DRIE TRAININGEN PER WEEK

	gr. 1: Kees, Stefan, Marion, Ronn starters en boven 14' (2km)	gr. 2: Marcel, Léon, Wil, Eline, Fenne tussen 11' - 14' (2km)	gr. 3: Hans, Marleen, Bram onder 11' (2km), 5-10km standaard	jeugd: Wil, Eline, Fenne tussen 10'-12' (2km)
	Het looptempo moet rustig zijn, zodat je nog kunt praten. Wandelminuten zijn geen hardloop minuten.	Gemiddeld 37seconden/per 100m dl 1 : gemiddeld 6.30 min/km dl 2 : gemiddeld 6.00 min/km	200m: 24" - 27" - 30" - 33" >400m : 26" - 29" - 32" - 35" dl 1 : gemiddeld 5.45-6.30 min/km dl 2 : gemiddeld 5.00-5.45 min/km	dl 1: gemiddeld 6.00-6.15
29-12 t/m 03-01				
zaterdag	5x 2' lopen, 1x 5' lopen, 5x 2' lopen p: 1' - 3' - 1' wandelen	4x 200m – 2x 500m – 4x 200m p: 100m – 200m – 100m, sp: 400m	variabel programma	2 *(1' tempo +p1') + 2 *(2' tempo+p1') + 2 *(3' tempo +p1') +
maan-dinsdag	20' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 1, 55'	dl rustig 25 min
woens-donderdag	30' lopen met wandelpauze naar benoete	dl 1, 50' dl 1, 30'	dl 2, 45'	3* (7 min dl rustig + 1 min tempo)
05-01 t/m 10-01				
zaterdag	Piramide: 2-3-4-5-8-5-4-3-2 p: 1' wandelen	1x 200-400-600-800-600-400-200m p: 100m	variabel programma	Loop Spel
maan-dinsdag	20' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 45'; 5' in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 1, 55'	dl rustig 30 min
woens-donderdag	30' lopen met wandelpauze naar benoete	dl 1, 50' dl 1, 35'	dl 2, 45'	3* (8 min dl rustig + 1 min tempo)
12-01 t/m 17-01				
zaterdag	4x (6' lopen, 1' wandelen)	1x 1200m (7.24), p: 3' 1x 800m (4.56), p: 3' 1x 1200m (7.24), uitlopen	variabel programma	15 * (1' T + 30"p) (max 95%)
maan-dinsdag	25' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 35'; 5' in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 45'; 5'dl 1 in- en uitlopen	dl rustig 30 min
woens-donderdag	35' lopen met wandelpauze naar benoete	dl 1, 35'	dl 1, 60'	3* (9 min dl rustig + 1 min tempo)
19-01 t/m 24-01				
zaterdag	vaartspel, totaal 25' (DL1-2-3) lekker doorlopen	vaartspel, totaal 25' (DL1-2-3) lekker doorlopen	variabel programma	Loop Spel
maan-dinsdag	25' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 45'; 5'dl 1 in- en uitlopen	dl rustig 30 min
woens-donderdag	35' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 1, 50' dl 1, 35'	dl 1, 60'	4* (5 min dl rustig + 2 min tempo)

13-01: R2R 20km

20-01: parcourstraining Parelloop 1

p = pauze, sp = seriepauze, dl. = duurloop, ' = minuut, " = seconde, lopen = hardlopen

/ Parellooprunners

voor vragen: prp@parelloop.nl