



TRAININGSSCHEMA 5 KM PERIODE 1 TWEЕ of DRIE TRAININGEN PER WEEK

groep 1: Kees, Stefan, Marion, Ronn starters en boven 14' (2km)	groep 2: Marcel, Léon tussen 11' - 14' (2km)	groep 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

03-11 t/m 08-11
zaterdag
maan-dinsdag
woens-donderdag

10x (1 min. lopen, 1 min. wandelen)	8 x 200m tempo p = 100m	variabel programma	2*4 min lopen 2min wandelen sp=3 2*3 min lopen 2min wandelen
10x (1 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl1, 4x 8 minuten, p= 1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	2-/2+/2-/2+/2- 2-= 2min dribbelen/ 2+= 2 min tempo
10x (1 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl 1, 3x 10 minuten, p= 1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	dl 1, 15 min

10-11 t/m 15-11
zaterdag
maan-dinsdag
woens-donderdag

5/7x (2 min.lopen, 1 min. wandelen)	3x(300-500) p = 100m, sp = 3 minuten	variabel programma	2*6 min lopen 2min wandelen sp=3 min 2*3 min lopen 2min wandelen
10x (1 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl1, 4x 8 minuten, p= 1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	4-/3+/4-/3+/4- 4-= 4min dribbelen/ 3+= 3 min tempo
6x (2 min.lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl 1, 3x 10 minuten, p= 1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	dl1,15 min

17-11 t/m 22-11
zaterdag
maan-dinsdag
woens-donderdag

medische quickscan/ 1 km interval aangepaste training	medische quickscan/ interval aangepaste training	medische quickscan/ interval aangepaste training	1 km interval aangepaste training
8x (2min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl 1, 3x 10 minuten, p= 1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	5-/4+/5-/4+/5- 5-= 5min dribbelen/ 4+= 4 min tempo
8x (2min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl 1, 3x 12 minuten, p=1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	dl1, 20 min

24-11 t/m 29-11
zaterdag
maan-dinsdag
woens-donderdag

Piramide loop: 1-2-3 * 3-2-1 min. p = 1 min. Sp = 2 min.wandelen	Piramide 200-300-500-800-500-300-200m p = 100-100-100-200-100-100m uitlopen	variabel programma	Piramide: 1-2-3-4-4-3-2-1 min. lopen pauze = 1min
8x (2 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl 1, 3x 10 minuten, p= 1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	6-/4+/6-/4+/6-/4+ 6-= 6min dribbelen/ 6+= 6 min tempo
6x (3 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 minuten <i>dl 1, 3x 12 minuten, p=1 minuut</i>	dl 1, 40 minuten	dl1, 24min

17-11: medische quick scan
 p = pauze, sp = seriepauze, dl. = duurloop, lopen = hardlopen/rennen f / Parellooprunners, WWW.PARELLOOP.NL, voor vragen: info@parelloop.nl.