TRAININGSSCHEMA 5 KM PERIODE 2
TWEE 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
01-12 t/m 06-12				
zaterdag	**info / medische quickscan**	Piramide 200-300-500-800-500-300-200m p = 100-100-100-200-100-100m uitlopen **medische quickscan**	variabel programma **medische quickscan**	Piramide: 1-2-3-4-4-3-2-1 min. lopen pauze = 1min
maan-dinsdag	7x (3 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 45 minuten *dl 2, 3x 12 minuten, p= 1 minuut*	dl 1, 55 minuten	dl rustig 25 min
woens-donderdag	5x (4 min. lopen, 2 min. wandelen)	dl 2, 35 minuten *dl 1, 3x 15 minuten, p= 1 minuut*	dl 2, 45 minuten	4* (4min dl rustig + 1min tempo)
08-12 t/m 13-12				
zaterdag	**EMMAPARKLOOP**	**EMMAPARKLOOP**	**EMMAPARKLOOP**	**EMMAPARKLOOP**
maan-dinsdag	5x (4 min. lopen, 2 min. wandelen)	dl 1, 45 minuten *dl 2, 2x 15 minuten, p= 1 minuut*	dl 1, 55 minuten	dl rustig 25 min
woens-donderdag	6x (4 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 2, 35 minuten *dl 1, 2x 20 minuten, p=1 minuut*	dl 2, 45 minuten	5* (3 min dl rustig + 1 min tempo)
15-12 t/m 20-12				
zaterdag	4x (5' lopen, 1' wandelen)	1x (1000-700-1000m) p: 3'	variabel programma	Piramide: 2*(30",60",90", 2', 2'30", 3') p=30" , sp= 2 min
maan-dinsdag	6x (3 min. lopen, 1 min. wandelen)	dl 1, 35 min.; 5 min.dl2 in- en uitlopen *dl 2, 2x 15 minuten, p= 1 minuut*	dl 1, 55 minuten	dl rustig 25 min
woens-donderdag	5x (4 min., 2 min. wandelen)	dl 2, 50 minuten *dl 1, 2x 20 minuten, p=1 minuut*	dl 2, 45 minuten	4* (5 min dl rustig + 1 min tempo)
22-12 t/m 27-12				
zaterdag	vaartspel, totaal 25' (DL1-2-3) lekker doorlopen	vaartspel, totaal 25' (DL1-2-3) lekker doorlopen	variabel programma	2 *(1' tempo+p 1')+2 *(2' tempo+p 1') 2 *(3' tempo+p 1')
maan-dinsdag	6x (3' lopen, 1' wandelen)	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen *dl2, 2x 15', p: 1'*	dl 1, 55'	dl1 rustig 25 min
woens-donderdag	5x (4' lopen, 2' wandelen)	dl 1, 50' *dl 1, 30'*	dl 2, 45'	4* (5 min dl rustig + 1 min tempo)

01-12: medische quick scan | 08-12: voorbereidingswedstrijd **Emmaparkloop** | **11-01: nieuwjaarsborrel o.v.b.**

p = pauze, sp = seriepauze, dl. = duurloop, lopen = hardlopen/rennen | /parelloopprunners, WWW.PARELLOOP.NL, voor vragen: prp@parelloop.nl.