



TRAININGSSCHEMA 5 KM PERIODE 4 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

26-01 t/m 31-01
zaterdag
maandinsdag
woensdonderdag

SCHUTTERSARKLOOP	SCHUTTERSARKLOOP	SCHUTTERSARKLOOP	SCHUTTERSARKLOOP
20' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen	dl rustig 35 min
30' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 1, 50' dl 1, 30'	dl 1, 55'	3* (7 min dl rustig + 2 min tempo)

02-02 t/m 07-02
zaterdag
maandinsdag
woensdonderdag

Piramide: 1-3-5-7-5-3-1 p: 1'30" wandelen	400-600-800-600-400-300, p: 1'30" 2'30" - 3'45" - 5' - 3'45" - 2'30"	variabel programma	Loop Spel
25' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen	dl rustig 35 min
35' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 1, 50' dl 1, 35'	dl 1, 60'	3* (8 min dl rustig + 2 min tempo)

09-02 t/m 14-02
zaterdag
maandinsdag
woensdonderdag

1x 500m, p: 1'30" 1x 1500m, p: 4' 1x 500m, uitlopen	1x 800m (4'57"), p: 3' 1x 1500m (9'15"), p: 4' 1x 500m (3'05"), uitlopen	variabel programma	15 * (30" T + 1'p) (max)
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 35 min
35' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 1, 35'	dl 1, 60'	3* (9 min dl rustig + 2 min tempo)

16-02 t/m 21-02
zaterdag
maandinsdag
woensdonderdag

Clinic 8.45 uur aangepaste training 9.30 uur	Clinic 8.45 uur aangepaste training 9.30 uur	Clinic 8.45 uur aangepaste training 9.30 uur	Clinic 8.45 uur aangepaste training 9.30 uur
25' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 2, 35'; 5' dl 1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 50' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen	dl rustig 40 min
35' lopen met wandelpauze naar behoefte	dl 1, 50' dl 1, 35'	dl 1, 60' (60%)	3* (5 min dl rustig + 3 min tempo)

26-01: voorbereidingswedstrijd Schuttersparkloop, 03-02: R2R 25km, 16-02: clinic BijHoen 17-02: parcoustraining Parelloop 2

