



TRAININGSSCHEMA 5 KM PERIODE 5

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

23-02 t/m 28-02

zaterdag

VIJVERPARKLOOP	VIJVERPARKLOOP	VIJVERPARKLOOP	VIJVERPARKLOOP

maan-dinsdag

1x 15' lopen-3' wandelen-15' lopen	dl 2, 50' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 60' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen	dl rustig 40 min
------------------------------------	---	---	------------------

woens-donderdag

40' lopen, pauze naar behoefte	dl 1, 60' (60%) dl 1, 40'	dl 1, 70' (60%)	4* (4min dl rustig + 3 min tempo)
--------------------------------	------------------------------	-----------------	-----------------------------------

02-03 t/m 07-03

zaterdag

12x (1' lopen, 30" dribbelen)	15x 200m (1'15") p: 100m dribbelen	variabel programma	15 * (45" T + 1,5'p) (max) Int. Interval
-------------------------------	---------------------------------------	--------------------	---

maan-dinsdag

1x 15' lopen-3' wandelen-15' lopen	dl 2, 50' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 60' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen	dl rustig 45 min
------------------------------------	---	---	------------------

woens-donderdag

40' lopen, pauze naar behoefte	dl 1, 60' (60%) dl 1, 40'	dl 1, 70' (60%)	5* (3 min dl rustig + 3 min tempo)
--------------------------------	------------------------------	-----------------	------------------------------------

09-03 t/m 14-03

zaterdag

vaartspel, totaal 25' (DL1-2-3) lekker doorlopen	vaartspel, totaal 25' (DL1-2-3) lekker doorlopen	variabel programma	Loop Spel
---	---	--------------------	-----------

maan-dinsdag

1x 15' lopen-3' wandelen-15' lopen	dl 2, 50' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen dl2, 2x 15', p: 1'	dl 2, 60' (70%); 5' dl1 in- en uitlopen	dl rustig 45 min
------------------------------------	---	---	------------------

woens-donderdag

40' lopen, pauze naar behoefte	dl 1, 60' (60%) dl 1, 40'	dl 1, 70' (60%)	4* (5 min dl rustig + 3 min tempo)
--------------------------------	------------------------------	-----------------	------------------------------------

16-03 t/m 21-03

zaterdag

1'-2'-3'-4'-4'-3'-2'-1' p 30", totaal 23'	1'-2'-3'-4'-4'-3'-2'-1' p 30", totaal 23'	1'-2'-3'-5'-5'-3'-2'-1' p 1', totaal 29	2 *(1' tempo+p 1')+2 *(2' tempo+p 1') 2 *(3' tempo+p 1')
---	---	---	---

zondag

DL 1, 30' - 45' DL 1, 15' eventueel stevig wandeltempo	DL 1, 30' - 45' DL 1, 15' eventueel stevig wandeltempo	DL 1, 30' - 45' DL 1, 15' eventueel stevig wandeltempo	dl rustig 40 min
---	---	---	------------------

maan-donderdag

DL 2, 30' - 45' DL 2, 15' eventueel stevig wandeltempo	DL 2, 30' - 45' DL 2, 15' eventueel stevig wandeltempo	DL 2, 30' - 45' DL 2, 20' eventueel stevig wandeltempo	4* (4min dl rustig + 3 min tempo)
---	---	---	-----------------------------------

23-02: voorbereidingswedstrijd Vijverparkloop,

24-02: R2R 30km,

10-03: parcoustraining Parelloop 3,

17-03: R2R 30km

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

/ Parellooprunners

voor vragen: prp@parelloop.nl.