

Trainingschema Linschotenloop 5.3 KM. Montfoort



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4	woensdag (rustdag)	donderdag tempoloop Z1 / Z2	vrijdag (rustdag)	zaterdag (rustdag) of training van zondag	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:m:m) 2 wandelpauzes 2 minuten
					Gezamenlijke training AP		Thuis			Thuis
1	39	23-sep	29-sep		Montfoort training		5 min. Z1 + 5 x 5 min. Z2 (DP: 1 min.)			00:35
2	40	30-sep	06-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 6 x 5 min. Z2 (DP: 1 min.)			00:40
3	41	07-okt	13-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:15
4	42	14-okt	20-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 2 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:20
5	43	21-okt	27-okt		Montfoort training		5 min. Z1 + 3 x 4 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:25
6	44	28-okt	03-nov		Montfoort training		5 min. Z1 + 3 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1			00:30
7	45	04-nov	10-nov		Montfoort training		8 min. Z1 + 8 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:20
8	46	11-nov	17-nov		Montfoort training		10 min. Z1 + 10 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:25
9	47	18-nov	24-nov		Montfoort training		10 min. Z1 + 15 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:30
10	48	25-nov	01-dec		Montfoort training		15 min. Z1 + 20 min. Z2 + afsluitend 4 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.)			00:35
11	49	02-dec	08-dec		Montfoort training		20 min. in Z1			00:20
12	50	09-dec	15-dec		Montfoort training		10 min. inlopen in Z1 + vervolgens 10 min wedstrijdtempo			00:20
	51	16-dec	22-dec		Montfoort training		rust		WEDSTRIJD	

Betekenis van de afkortingen in het schema:

- Z1** Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
 - Z2** Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
 - Z3** Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
 - Z4** Snelle intervaltrainingstempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
 - WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
 - DP** Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
- Deze kleur staat voor zware trainingsweek