

Trainingschema Linschotenloop 5.3 KM.



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