

Trainingsschema Linschotenloop 5.3 KM.



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