

## Trainingschema Linschotenloop Halve Marathon.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (langzame duurloop) in Z1 (in u:mm) overslaan mag!	woensdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag wissel tempo blokloop in Z1 / Z2 (in u:mm)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					<i>Thuis</i>	<i>Gezamenlijke training AP</i>			<i>Thuis</i>	<i>Thuis</i>
1	39	23-sep	29-sep		00:55	baantraining			0:40. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:10
2	40	30-sep	6-okt		01:00	baantraining			0:40. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:15
3	41	7-okt	13-okt		00:45	baantraining			0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:00
4	42	14-okt	20-okt		00:50	baantraining			0:30. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:10
5	43	21-okt	27-okt		00:55	baantraining			0:30. Z1 + 0:30 Z2 + 0:05 Z1	01:20
6	44	28-okt	3-nov		01:00	baantraining			0:35. Z1 + 0:35 Z2 + 0:05 Z1	01:35
7	45	4-nov	10-nov		00:55	baantraining			0:15. Z1 + 0:15 Z2 + 0:15 Z1	01:40
8	46	11-nov	17-nov		01:05	baantraining			0:15. Z1 + 0:20 Z2 + 0:15 Z1	01:45
9	47	18-nov	24-nov		01:10	baantraining			0:20. Z1 + 0:25 Z2 + 0:20 Z1	01:50
10	48	25-nov	1-dec		01:15	baantraining			0:25. Z1 + 0:25 Z2 + 0:25 Z1	02:00
11	49	2-dec	8-dec		00:50	baantraining			0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:30
12	50	9-dec	15-dec		00:45	baantraining			0:20. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:00
	51	16-dec	22-dec		5 tot 10 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in wedstrijdtempo + 5 tot 10 min. rustig uitlopen	baantraining			<b>WEDSTRIJD</b>	HL 00:30

### 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 - oplet 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