Trainingsschema P1&2

	week 18 3 mei –9 mei	week 19 10 mei – 16 mei	week 20 17 mei – 23 mei
wo	Inlopen + Warming-up 3x (800 Z3 P=100 400 Z4 P=200) Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 4x 1000 op km P=200 w/dr 4x 100 Z5 P=100 w/dr Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 800-600-400-200-400-600-800 op km P=200 w/dr Uitlopen + Cooling-down
za	Inlopen + Warming-up 4x 10' Z3 P=2' w/dr Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 3x 5' Z3 P=2' w/dr 2x 2' Z4 P=2' w/dr 2x 5' Z3 P=2' w/dr Uitlopen + Cooling-down	Duurloop 60' (Z2)
zo			

	week 21 24 mei –30 mei	week 22 31 mei –6 juni	week 23 7 juni – 13 juni
wo	Inlopen + Warming-up 15x 200 Z4 P=200 w/dr Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 6x 600 Z3 (laatste 100 versnellen) P=200 w/dr Uitlopen + Cooling-down ***Donderdag 27 mei*** ***Algemene Ledenvergadering BAV***	Inlopen + Warming-up 3x 1000 op km P=200 w/dr 4x 200 Z4 P=200 w/dr Uitlopen + Cooling-down
za	Inlopen + Warming-up Piramide 3-4-5-6-5-4-3 minuten Z3 P=2' w/dr Uitlopen + Cooling-down	Duurloop (Z2) max 15km met 2 of 3x 1km het 10 km tempo	Inlopen + Warming-up Heuveltraining 30' Uitlopen + Cooling-down
zo			

Trainingszones – Tempo's

10km tijd (min) snelheid (km/u)	42 14,3	45 13,3	50 12	55 10,9	60 10	65 9,2
Z4 (min/400m)	1:41	1:48	2:00	2:12	2:24	2:36
Z4 (min/km) Z3 (min/km)	4:12 4:43	4:30 5:04	5:00 5:37	5:30 6:11	6:00 6:44	6:30 7:20
Z2 (min/km)	5:23	5:48	6:25	7:04	7:42	8:23

Trainingszones - Gevoelsmatig

zone	omschreven als	loop je bij	ademhaling	% van max HF
Z1	rustig	herstelloop, lange duurloop	gemakkelijk kunnen praten	< 65%
Z2	gematigd	gemiddelde en lange duurloop	nog ongestoord kunnen praten	65% - 75%
Z3	vlot	interval en tempoloop	praten stokt af en toe	75% - 85%
Z4	snel	interval, wedstrijd 5 en 10 km	hijgen	85% - 95%
Z5	zeer snel	korte interval	zwaar hijgen	95% - 100%