Trainingsschema P1&2

	week 30 26 juli –1 aug	week 31 2 aug – 8 aug	week 32 9 aug – 15 aug
wo	Inlopen + Warming-up 4x 400 Z3 P=200 4x 200 Z4 P=200 6x 100 Z4 P=100 Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 3x 800 op km P=400 4x 200 Z4 P=200 Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 2x serie 200-400-600-800 Z4 P=100-200-300-400 Uitlopen + Cooling-down
za	Inlopen + Warming-up 6x 5' Z3 P=2' w/dr 3x 1' Z4 P=1' w/dr Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 3x 14' (6' Z2, 5' Z3, 3' Z4) SP=3' w/dr Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up Fartlek Uitlopen + Cooling-down
zo			

	week 33 16 aug – 22 aug	week 34 23 aug – 29 aug	week 35 30 aug – 5 sept
wo	Inlopen + Warming-up 10x 400 Z4 P=200 w/dr Uitlopen + Cooling-down	Inlopen + Warming-up 4x 600 op km (laatste 100 versnellen) P=300 w/dr 4x 200 Z4 P=200 w/dr Uitlopen + Cooling-down of ***Gildeloop Soest*** ***(onder voorbehoud)***	Inlopen + Warming-up 3x 1000 op km P=400 w/dr 2x 200 Z4 P=200 Uitlopen + Cooling-down
za	Inlopen + Warming-up Piramide 3-4-5-6-5-4-3 minuten Z2/Z3 P=2' w/dr Uitlopen + Cooling-down	60' duurloop (Z2)	***Hexathlon*** **geen training**
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%