

Trainingsschema P1&2

	week 15 11 apr – 17 apr	week 16 18 apr – 24 apr	week 17 25 apr – 1 mei
wo	inlopen + w-up 4x 200 P100 w/dr 3K 3x 1000 P400 w/dr 10K 4x 200 P100 w/dr 3K uitlopen + c-down	inlopen + w-up 10/12x 400 P200 w/dr 10K Uitlopen + c-down	Koningsdag <i>geen training</i>
za	inlopen + w-up fartlek training uitlopen + c-down	inlopen + w-up 2x (3x 3') P1' SP2' w/dr Z3 6x 1' P1' w/dr Z4 uitlopen + c-down	inlopen + w-up piramideloop 2' + 3' + 4' + 5' + 6' + 5' + 4' + 3' + 2' P1' w/dr 10K uitlopen + c-down
zo			
	week 18 2 mei – 8 mei	week 19 9 mei – 15 mei	week 20 16 mei – 22 mei
wo	inlopen + w-up 3x 800 P200 w/dr 5K 1x 1200 10K uitlopen + c-down <i>training tot 19:50 uur ivm 4 mei</i>	inlopen + w-up 4x 600 P200 w/dr 5K 3x 200 P100 w/dr 3K uitlopen + c-down	inlopen + w-up 4x 1000 P200 w/dr 5K uitlopen + c-down
za	inlopen + w-up heuveltraining uitlopen + c-down	inlopen + w-up 4x 4' P1' Z3 4x 3' P90" Z4 4x 1' P1' Z5 uitlopen + c-down	inlopen + w-up wisselduurloop 3x 8' (2' Z2 – 2' Z4 – 2' Z2 - 2' Z4) P2' w/dr (steeds na 8') uitlopen + c-down <i>Eemmeerloop</i>
zo			

52:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5		
Doeltijd	03:31	06:54	14:29	25:00	52:30	1:21:01	1:56:43	4:05:01	<i>Herstel</i>		<i>Duur</i>		<i>Tempo duur</i>	<i>Extensief</i>	<i>Intensief</i>
Tempo/KM	04:24	04:36	04:50	05:00	05:15	05:24	05:32	05:48	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%		
200	00:53	00:55	00:58	01:00	01:03	01:05	01:06	01:10							
400	01:46	01:50	01:56	02:00	02:06	02:10	02:13	02:19	08:06 07:17	07:17 06:29	06:29 05:40	05:40	05:24		
600	02:38	02:46	02:54	03:00	03:09	03:14	03:19	03:29							
1000	04:24	04:36	04:50	05:00	05:15	05:24	05:32	05:48							

55:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5		
Doeltijd	03:41	07:13	15:10	26:12	55:00	1:24:53	2:02:17	4:16:41	<i>Herstel</i>		<i>Duur</i>		<i>Tempo duur</i>	<i>Extensief</i>	<i>Intensief</i>
Tempo/KM	04:36	04:49	05:03	05:14	05:30	05:40	05:48	06:05	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%		
200	00:55	00:58	01:01	01:03	01:06	01:08	01:10	01:13							
400	01:51	01:55	02:01	02:06	02:12	02:16	02:19	02:26	08:30 07:39	07:39 06:48	06:48 05:57	05:57	05:40		
600	02:46	02:53	03:02	03:09	03:18	03:24	03:29	03:39							
1000	04:36	04:49	05:03	05:14	05:30	05:40	05:48	06:05							
57:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5		
Doeltijd	03:51	07:33	15:51	27:23	57:30	1:28:44	2:07:50	4:28:21	<i>Herstel</i>		<i>Duur</i>		<i>Tempo duur</i>	<i>Extensief</i>	<i>Intensief</i>
Tempo/KM	04:49	05:02	05:28	05:29	05:45	05:55	06:04	06:22	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%		
200	00:58	01:00	01:03	01:06	01:09	01:11	01:13	01:16							
400	01:56	02:01	02:07	02:11	02:18	02:22	02:25	02:33	08:53 07:59	07:59 07:06	07:06 06:13	06:13	05:55		
600	02:53	03:01	03:10	03:17	03:27	03:33	03:38	03:49							
1000	04:49	05:02	05:28	05:29	05:45	05:55	06:04	06:22							

60:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5		
Doeltijd	04:01	07:53	16:33	28:35	60:00	1:32:35	2:13:24	4:40:01	<i>Herstel</i>		<i>Duur</i>		<i>Tempo duur</i>	<i>Extensief</i>	<i>Intensief</i>
Tempo/KM	05:01	05:15	05:31	05:43	06:00	06:10	06:19	06:38	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%		
200	01:00	01:03	01:06	01:09	01:12	01:14	01:16	01:20							
400	02:01	02:06	02:12	02:17	02:24	02:28	02:32	02:39	09:15 08:20	08:20 07:24	07:24 06:29	06:29	06:10		
600	03:01	03:09	03:19	03:26	03:36	03:42	03:48	03:59							
1000	05:01	05:15	05:31	05:43	06:00	06:10	06:19	06:38							

62:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5		
Doeltijd	04:11	08:13	17:14	29:46	1:02:30	1:36:27	2:18:57	4:51:41	<i>Herstel</i>		<i>Duur</i>		<i>Tempo duur</i>	<i>Extensief</i>	<i>Intensief</i>
Tempo/KM	05:13	05:28	05:35	05:57	06:15	06:25	06:34	06:55	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%		
200	01:02	01:06	01:09	01:12	01:15	01:17	01:19	01:23							
400	02:06	02:11	02:17	02:23	02:30	02:34	02:39	02:45	09:37 08:40	08:40 07:42	07:42 06:45	06:45	06:25		
600	03:09	03:17	03:28	03:35	03:45	03:51	03:58	04:10							
1000	05:13	05:28	05:35	05:57	06:15	06:25	06:34	06:55							

Tempo's

10km doeltijd in minuten	45	50	55	57,5	60	62,5
10km snelheid in kilometer per uur	13.3	12	10.9	10.5	10	9.6

Trainingszones - Gevoelsmatig

zone	omschreven als	loop je bij	ademhaling	% van max HF
Z1	rustig	herstelloop, lange duurloop	gemakkelijk kunnen praten	50% - 65%
Z2	gematigd	gemiddelde en lange duurloop	nog ongestoord kunnen praten	65% - 80%
Z3	vlot	interval en tempoloop	praten stukt af en toe	80% - 95%
Z4	snel	interval, wedstrijd 5 en 10 km	hijgen	95%
Z5	zeer snel	korte interval	zwaar hijgen	100%