

Trainingschema Week 35-41 | 10K-15K

Week	Dag	Datum	Training	Tempo
35	Maandag	29-Aug	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	30-Aug	-	
	Woensdag	31-Aug	6x800 P200	5K
	Donderdag	01-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	02-Sep	-	
	Zaterdag	03-Sep	Piramide 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' P90"	2-4' @Z4 6'-8' @Z3
	Zondag	04-Sep	-	
36	Maandag	05-Sep	Rustweek Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	06-Sep	-	
	Woensdag	07-Sep	Rustweek 2x1200 P400 + 2x800 P200	Z1K 10K
	Donderdag	08-Sep	Rustweek Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	09-Sep	-	
	Zaterdag	10-Sep	Rustweek Duurloop 45' met 5x60" in's en out's	Z1-Z2 Z4
	Zondag	11-Sep	Rustweek Hexathlon	
37	Maandag	12-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	13-Sep	-	
	Woensdag	14-Sep	800 P200 + 2x (3x400 P200 SP400) + 800 P200	800 @ 15K 400 @ 5K 800 @ 15K
	Donderdag	15-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	16-Sep	-	
	Zaterdag	17-Sep	WDL 4x8' (4' - 4') P90" - 3x3' P60"	WDL @ Z2 - Z4 3' @ Z4
	Zondag	18-Sep	-	
38	Maandag	19-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	20-Sep	-	
	Woensdag	21-Sep	800 P200 + 3x (4x200 P100 SP400) + 800 P200	800 @ 10K 200 @ 5K 800 @ 10K
	Donderdag	22-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	23-Sep	-	
	Zaterdag	24-Sep	BAV Jubileum - Koppelkoers	
	Zondag	25-Sep	-	
39	Maandag	26-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	27-Sep	-	
	Woensdag	28-Sep	Piramide 200-400-800-1200-800-400-200 P200	200-400-800 @ 5K 1200 @ 10K
	Donderdag	29-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	30-Sep	-	
	Zaterdag	01-Oct	Climaxloop 15' + 10' + 5' + 10' (Geen P)	Z2-Z3-Z4-Z2
	Zondag	02-Oct	-	
40	Maandag	03-Oct	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	04-Oct	-	
	Woensdag	05-Oct	1x1200 - 2x800 - 3x400 - 4x200 P200	1200 @ 15K 800 @ 10K 400 @ 5K 200 @ 3K
	Donderdag	06-Oct	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	07-Oct	-	
	Zaterdag	08-Oct	Fartlek 60' Lange versnellingen	Z2 Z4
	Zondag	09-Oct	-	
41	Maandag	10-Oct	Rustweek Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	11-Oct	-	
	Woensdag	12-Oct	Rustweek 5x200 P100 - 2x1000 P200 - 5x200 P100	200 @ 5K 1000 @ 15K 200 @ 5K
	Donderdag	13-Oct	Rustweek Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	14-Oct	-	
	Zaterdag	15-Oct	Rustweek Duurloop 50'	Z1
	Zondag	16-Oct	Maliebaanloop 10K / Amsterdam HM	10K / 21K

Voorbereidingsperiode 2
 Wedstrijdperiode 1

Tempo's

10km doeltijd in minuten	45:00	50:00	55:00	57:30	60:00	62:30
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 stekt af en toe	80% - 95%
Z4	snel	interval, wedstrijd 5 en 10 km	hijgen	95%
Z5	zeer snel	korte interval	zwaar hijgen	100%

Trainingstempo's

45:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Doeltijd	03:01	05:55	12:25	21:26	45:00	1:09:27	1:40:03	3:30:01	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
Tempo/KM	03:46	03:57	04:08	04:17	04:30	04:36	04:45	04:59	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%
200	00:45	00:47	00:50	00:51	00:54	00:55	00:57	01:00					
400	01:31	01:35	01:39	01:43	01:48	01:50	01:54	01:59	06:54 06:13	06:13 05:31	05:31 04:50	04:50	04:36
600	02:26	02:22	02:29	02:34	02:42	02:46	02:51	02:59					
1000	03:46	03:57	04:08	04:17	04:30	04:36	04:45	04:59					
1200	04:32	04:44	04:58	05:09	05:24	05:31	05:41	05:58					

47:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Doeltijd	03:11	06:14	13:06	22:38	47:30	1:13:18	1:45:36	3:41:41	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
Tempo/KM	03:59	04:09	04:22	04:32	04:45	04:53	05:00	05:14	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%
200	00:48	00:50	00:52	00:54	00:57	00:59	01:00	01:03					
400	01:36	01:40	01:45	01:49	01:54	01:57	02:00	02:06	07:20 06:36	06:36 05:52	05:52 05:08	05:08	04:53
600	02:23	02:30	02:37	02:43	02:51	02:56	03:00	03:08					
1000	03:59	04:09	04:22	04:32	04:45	04:53	05:00	05:14					
1200	04:47	04:59	05:14	05:26	05:42	05:52	06:00	06:17					

50:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Doeltijd	03:21	06:34	13:47	23:49	50:00	1:17:10	1:51:10	3:53:21	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
Tempo/KM	04:11	04:23	04:36	04:46	05:00	05:09	05:16	05:32	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%
200	00:50	00:53	00:55	00:57	01:00	01:02	01:03	01:06					
400	01:41	01:45	01:50	01:54	02:00	02:03	02:06	02:13	07:44 06:57	06:57 06:11	06:11 05:24	05:24	05:09
600	02:31	02:38	02:45	02:51	03:00	03:05	03:10	03:19					
1000	04:11	04:23	04:36	04:46	05:00	05:09	05:16	05:32					
1200	05:02	05:15	05:31	05:43	06:00	06:10	06:19	06:38					

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	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
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					
1200	05:17	05:31	05:48	06:00	06:18	06:29	06:38	06:58					

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	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
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					
1200	05:32	05:46	06:04	06:17	06:36	06:47	06:57	07:18					

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	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
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					
1200	05:47	06:02	06:20	06:34	06:54	07:06	07:16	07:38					

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	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
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					
1200	06:02	06:18	06:37	06:52	07:12	07:24	07:35	07:58					

62:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Doeltijd	04:11	08:13	17:14	29:46	#####	#####	#####	#####	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief
Tempo/KM	05:13	05:29	05:45	05:57	06:15	06:26	06:35	06:55	50% 65%	65% 80%	80% 95%	95%	100%
200	01:03	01:06	01:09	01:11	01:15	01:17	01:19	01:23					
400	02:06	02:11	02:18	02:23	02:30	02:34	02:38	02:46	09:39 08:41	08:41 07:43	07:43 06:45	06:45	06:26
600	03:08	03:17	03:27	03:34	03:45	03:51	03:57	04:09					
1000	05:13	05:29	05:45	05:57	06:15	06:26	06:35	06:55					
1200	06:17	06:34	06:54	07:09	07:30	07:43	07:54	08:18					