




BAV Programma Q4 2020

OKTOBER	za 3	wo 7	za 10	wo 14	za 17	wo 21	za 24	wo 28	za 31
Gezond & Fit 1	4 min z2, 3 min Z3 1 min. Z4 2x	8 x 1 min. Z4, er tussen 2 min. Z1	Duurloop 20 min.	heuveltraining molenweg	3 x 5 min. eigen tempo	HIT 3x 30 – 20 –10 sec serie 2x	lange interval 3 x 6 min P 2 min.	pyramideloop 1-2-5-2-1 P 1 min 2x	4-3-2-1 oplopend tempo 2x
Gezond & Fit 2	heuvel training wijnberg	duurloop	HIT 4 x 30 – 20 –10 sec. serie 3x	8 min. Z3, 1 min Z4 P 2 min 2x	5 min. Z2, 3 min Z3 2 min. Z4 2x	7 x 2 min. Z4, P 2 min.	lange interval 3 x 7 min P 2 min.	pyramideloop 1-3-6-3-1 P 1 min 2x	heuvel training wijnberg
Gezond & Fit 3	5 min. Z2, 3 min Z3 2 min. Z4 3x	Duurloop 25 min Z3	HIT 4 x 30 – 20 –10 sec. serie 4x	10 min. Z3, 1 min Z4 P 2 min. 2x	heuveltraining	6 x 3 min Z4, ertussen 2 min. Z1	lange interval 3 x 9 min P 2 min.	pyramideloop 2-4-6-4-2 P1 min 2x	heuveltraining

NOVEMBER	wo 4	za 7	wo 11	za 14	wo 18	za 21	wo 25	za 28
Gezond & Fit 1	1 min Z2, 1 min Z3 1 min Z4 x 4	HIT 3x 30 – 20 –10 sec serie 2x	2x6: 2 min Z2, 2 min Z3 2 min Z4	2x8: 7 min Z3, 1 min Z4 P 2 min	6 min; bij elke 2 min versnellen 2x	1-2-5-2-1 P 1 min 2x	Fartlek	Klaverblad duurloop
Gezond & Fit 2	1 min. Z2, 1 min Z3 1 min. Z4 x 4	HIT 4 x 30 – 20 –10 sec serie 3x	2x8: 3 min. Z2, 3 min. Z3 4 min Z4	2x9: 8 min Z3, 1 min Z4 P 2 min	10 min; bij elke 2 min versnellen 2x	1-3-6-3-1 P 1 min 2x	Duurloop 20 min.Z3	Fartlek
Gezond & Fit 3	1 min. Z2, 1 min Z3 1 min Z4 x 5	HIT 4 x 30 – 20 –10 sec serie 4x	2 x 10: 4 min z2, 4min z3 2 min z4	2x10: 8 min Z3, 2 min Z4 P 2 min	10 min; bij elke 2 min versnellen 2x	2-4-6-4-2 P 1 min 2x	Duurloop 25 min. Z3	Fartlek

DECEMBER	wo 2	za 5	wo 9	za 12	wo 16	za 19	wo 23	za 26	wo 30
Gezond & Fit 1	1 min. Z2, 1 min Z3 1 min Z4 4x	heuveltraining	3 x 6 min P 2 min.	HIT 3x 30 – 20 –10 sec serie 2x	Duurloop 20 min	1 min. Z2, 1 min Z3 1 min Z4 4x	Fartlek		Rustige duurloop afsluiting 2020
Gezond & Fit 2	heuveltraining molenweg	1-3-6-3-1 P 1 min 2x	7min; 5 min Z3 2 min Z4 2x	HIT 4 x 30 – 20 –10 sec serie 3x	Duurloop 20 min Z3	1 min. Z2, 1 min Z3 1 min Z4 4x	Fartlek		
Gezond & Fit 3	rondjes 1000 m. 3x	2-4-6-4-2 P 1 min 2x	10 min; 8 min Z3 2 min Z4 2x	HIT 4 x 30 – 20 –10 sec serie 4x	Duurloop 25 min Z3	1 min. Z2, 1 min Z3 1 min Z4 5x	Fartlek		

trainingszone	gevoel (als je geen harstlagmeter gebruikt)
Zone 5 (Z5)	flik versnellen, zware benen binnen enkele minuten
Zone 4 (Z4)	stevig tempo, niet meer kunnen kletsen maar qua gevoel wel lang vol te houden
Zone 3 (Z3)	rustig tempo maar actiever, kletsen kan maar kost meer moeite
Zone 2 (Z2)	rustig tempo ' beetje de rem erop' kletsen kan makkelijk
Zone 1 (Z1)	dribbelen 'sterk de rem erop' kletsen kan makkelijk