

BAV gezond & fit Q1

januari	G&F 1	G&F 2	G&F 3
Wo 1	geen training	nieuwjaarsdag	
Za 4	4 min. z2, 3 min. Z3, 1 min. Z4 x 2	5 min. Z2, 3 min. Z3, 2 min. Z4 x 2	5 min. Z2, 3 min. Z3, 2 min. Z4 x 3
Wo 8	HIT 3x 30 – 20 – 10 sec serie x 2	duurloop	Duurloop 25 min Z3
Za 11	Duurloop 20 min. eigen tempo	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 3	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 4
Wo 15	heuveltraining molenweg	8 min. Z3 en 1 min. Z4, rust 2 min x 2	10 min. Z3 en 1 min Z4, rust 2 min. x 2
Za 18	3 x 5 min. eigen tempo	heuvel training	heuveltraining
Wo 22	8 x 1 min. Z4 tempo, ertussen 2 min. Z1	7 x 2 min. Z4, ertussen 2 min. rust	6 x 3 min. Z4 tempo, ertussen 2 min. Z1 tempo
Za 25	lange interval 3 x 6 min. rust 2 min.	lange interval 3 x 7 min. rust 2 min.	lange interval 3 x 9 min. rust 2 min.
Wo 29	Pyramide 1-2-5-2-1 1 min rust ertussen x 2	Pyramide1-3-6-3-1 met 1 min. rust ertussen 2 x	Pyramide 2-4-6-4-2 met 1 min. rust ertussen x 2
februari	G&F 1	G&F 2	G&F 3
Za 1	4-3-2-1 min. oplopende tempo 2 x	heuvel training wijnberg	heuveltraining
Wo 5	kort interval 1 min. Z2, 1 min Z3, 1 min Z4 x 4	korte interval 1 min. Z2, 1 min. Z3, 1 min. Z4 x 4	korte interval 1 min. Z2, 1 min. Z3, 1 min Z4 x 5
Za 8	HIT 3x 30 – 20 – 10 sec serie x 2	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 3	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 4
Wo 12	2 x 6 min, waarvan 2 min z2, 2 min. z3, 2 min z4	2 x 8 min waarvan 3 min. z2, 3 min. z3, 4 min z4	2 x 10 min. waarvan 4 min. z2, 4 min. z3, 2 min. z4
Za 15	lange interval 2 x 8 min. waarvan 7 min z 3 en 1 min. z4 rust 2 min	lange interval 2 x 9 min. waarvan 8 min. Z3 en 1 min. Z4, rust 2 min.	lange interval 2 x 10 min. waarvan 8 min. Z3 en 2 min. Z4, rust 2 min.
Wo 19	6 min. bij elke 2 min. versnellen x 2	10 min. elke 2 min. sneller x 2	10 min. bij elke 2 min. versnellen x 2
Za 22	Pyramide 1-2-5-2-1 1 min rust ertussen x 2	Pyramide1-3-6-3-1 met 1 min. rust ertussen 2 x	Pyramide 2-4-6-4-2 met 1 min. rust ertussen x 2
Wo 26	Fartlek	Duurloop 20 min. Z3	Duurloop 25 min Z3
Za 29	Klaverblad duurloop	Fartlek	Fartlek
maart	G&F 1	G&F 2	G&F 3
Wo 4	kort interval 1 min. Z2, 1 min Z3, 1 min Z4 x 4	heuveltraining molenweg	rondjes 1000m. X3
Za 7	heuveltraining	Pyramide1-3-6-3-1 met 1 min. rust ertussen 2 x	Pyramide 2-4-6-4-2 met 1 min. rust ertussen x 2
Wo 11	lange interval 3 x 6 min. rust 2 min.	interval 7min. Waarvan 5 min. Z3, 2 min. Z4 x 2	Interval 10 min. waarvan 8 min. Z3, 2 min Z4 x 2
Za 14	HIT 3x 30 – 20 – 10 sec serie x 2	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 3	HIT 4 x 30 – 20 – 10 sec. serie x 4
Wo 18	Duurloop 20 min. eigen tempo	Duurloop 20 min. Z3	Duurloop 25 min Z3
Za 21	kort interval 1 min. Z2, 1 min Z3, 1 min Z4 x 4	korte interval 1 min. Z2, 1 min. Z3, 1 min. Z4 x 4	korte interval 1 min. Z2, 1 min. Z3, 1 min Z4 x 5
Wo 25	Fartlek	Fartlek	Fartlek
Za 28	duurloop blok 6 min. (4 min. Z2, 2 min. Z3) x 3	duurloop blok 9 min. (6 min. Z2, 3 min. Z3) x 3	duurloop blok 12 min. (8 min. Z2, 4 min. Z3) x 3

trainingszone	gevoel (als je geen harstlagmeter gebruikt)
Zone 5 (Z5)	flink 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)	DrubbeleIn 'sterk de rem erop' kletsen kan makkelijk