



Trainingsschema recreatie 1^e kwartaal 2023

Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag *
01	02/01 08/01	Wisseltempi	Wisseltempi	Baantraining	Interval kort	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
02	09/01 15/01	Climaxloop .. x 5'	Climaxloop .. x 5'	Baantraining	Piramide interval kort	Heuveltraining bos	Geen training AFSTANDS LOOP
03	16/01 22/01	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Baantraining	Interval midden	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20
04	23/01 29/01	Interval kort	Interval kort	Baantraining	Wisseltempi	Vaartspel bos	Geen training WINTERCROSS
05	30/01 05/02	Piramide interval midden	Piramide interval midden	Baantraining	Climaxloop .. x 6'	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
06	06/02 12/02	Heuveltraining	Heuveltraining	Baantraining	Interval midden	Duurtempi lang	Geen training TEMPOLOOP
07	13/02 19/02	Wisseltempi	Wisseltempi	Baantraining	Duurtempi kort	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20
08	20/02 26/02	Geen training CARNAVAL	Geen training CARNAVAL	Baantraining	Piramide interval kort	Heuveltraining bos	Heuveltraining bos
09	27/02 05/03	Climaxloop .. x 7'	Climaxloop .. x 7'	Baantraining	Interval kort	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
10	06/03 12/03	Interval lang	Interval lang	Baantraining	Wisseltempi	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20
11	13/03 19/03	Duurtempi midden	Duurtempi midden	Baantraining	Piramide interval midden	Climaxloop .. x 8'	Climaxloop .. x 8'
12	20/03 26/03	Piramide interval lang	Piramide interval lang	Baantraining	Wisseltempi	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
13	27/03 02/04	Heuveltraining bos	Heuveltraining bos	Climaxloop .. x 9'	Climaxloop .. x 9'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20

Trainingen marathon Parijs (02-04-2023): Tempi 5.45 / 6:00 km (* = marathon Rotterdam 16-04-2023)

Za 07/01 22 km 08.30 u Kristel	Za 11/02 30 km 08.00 u ...	Za 18/03 22 / 26* km 08.00 u ...
Za 14/01 24 km 08.30 u Kristel	Za 18/02 21 km 08.00 u Kristel	Za 25/03 18 / 35* km 08.00 u ...
Za 21/01 26 km 08.30 u Mark	Za 25/02 32 km 08.00 u ...	Zo 2 april Marathon Parijs / Za 22*km 8.30u
Za 28/01 28 km 08.00 u Mark	Za 05/03 21 km - Gorinchem 11:30	Za 08/04 18* km 8.30 u ...
Zo 05/02 25 km - Asselronde 11:45	Za 11/03 35 / 32* km 08.00 u ...	Zo 16 april Marathon Rotterdam

Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min	45 sec - 3 min	4 min – 12 min
DUURTEMPI	4 min - 8 min	8 min - 12 min	12 min – 20 min

DUURLOPEN	km-tempo A	km-tempo B	km-tempo C	km-tempo D	tempi E
10-km tijd	45.00	50.00	55.00	60.00	
wedstrijdtempo	4.30 km	5.00 km	5.30 km	6.00 km	

duurloop 1 (+ 1.00)	5.30 km	6.00 km	6.30 km	7.00 km	<i>Bepaalt groep</i>
-------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------------------

Trainingsschema recreatie 1^e kwartaal 2023

