



## Trainingsschema recreatie maart 2021

### ATTENTIE:

Voorlopig mag er tot en met 15 maart 2021 alleen met 2-tallen gelopen worden.  
Je zult dus zelf het trainingsthema concrete inhoud moeten geven !

Als er vanaf 16 maart weer in groepjes van 4 getraind mag worden zullen de trainingen vanaf het THORhok weer opgestart worden. Dan vult de train(st)er van dienst het trainingsthema nader in.

Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
09	01/03 07/03	Interval Kort	Interval kort	Wisseltempi ... x 4'	Wisseltempi ... x 4'	Rondje bos	Rondje bos
06	08/03 14/03	Climaxloop ... x 5'	Climaxloop ... x 5'	Piramideloo kort	Piramideloo kort	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 15	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 15
07	15/03 21/03	Duurtempi ... x 8'	Duurtempi ... x 8'	Baantraining ?	Wisseltempi ... x 1 km	Heuveltraining	Heuveltraining
08	22/03 28/03	Piramide midden	Piramide midden	Baantraining ?	Duurtempi ... x 10'	Bosloop km A9 B8 C7 D6 E4	Bosloop km A9 B8 C7 D6 E4

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

	<i>KORT</i>	<i>MIDDEN</i>	<i>LANG</i>
<b>INTERVAL</b>	30 sec - 2 min	45 sec - 3 min	4 min – 12 min
<b>DUURTEMPI</b>	4 min - 8 min	8 min - 12 min	12 min – 20 min

<b>DUURLOPEN</b>	<b>km-tempo A</b>	<b>km-tempo B</b>	<b>km-tempo C</b>	<b>km-tempo D</b>	<b>tempi E</b>
10-km tijd	45.00	50.00	55.00	60.00	
wedstrijdtempo	4.30 km	5.00 km	5.30 km	6.00 km	
<b>duurloop 1</b> (+ 1.00)	5.30 km	6.00 km	6.30 km	7.00 km	<i>Bepaalt groep</i>