

GLOBALE INHOUD RECREATIE - TRAININGEN

November / December 2021

Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
44	01/11 07/11	Interval kort	Interval kort	Baantraining	Wisseltempi ... x 4'	Climaxloop ... x 1 km	Climaxloop ... x 1 km
45	08/11 14/11	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Baantraining	Heuvel training	Bosloop km AB 8 CD 6 E 4	Geen training wintercomp.
46	15/11 21/11	Climaxloop ... x 1,5 km	Climaxloop ... x 1,5 km	Baantraining	Piramide interval	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1x20 1x15	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1x20 1x15
47	22/11 28/11	Wisseltempi ... x 5'	Wisseltempi ... x 5'	Baantraining	Vaartspel	Heuveltraining bos	Heuveltraining Bos
48	29/11 05/12	Duurtempi midden	Duurtempi midden	Baantraining	Interval midden	Bosloop km AB 9 CD 7 E 2x3	Geen training wintercomp.
49	06/12 12/12	Piramide Interval	Piramide Interval	Baantraining	Duurtempi lang	Climaxloop ... x 2 km	Climaxloop ... x 2 km
50	13/12 19/12	Vaartspel	Vaartspel	Baantraining	Wisseltempi ... x 6'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1x20 1x15	Geen training wintercomp.
51	20/12 26/12	Heuveltraining	Heuveltraining	Baantraining	Interval kort	Geen training 1^e Kerstdag	Bosloop km AB 10 CD 7 E 4
52	27/12 02/11	Interval midden	Interval midden	Baantraining	Duurtempi lang	Geen training Nieuwjaarsdag	Heuveltraining Bos

Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:
(in afstanden) (in tijd)

INTERVAL:

k o r t	100 - 300 meter	30" - 2'
m i d d e n	400 - 800 meter	45" - 3'
l a n g	1000 - 3000 meter	4' - 12'

DUURTEMPI:

k o r t	blokken van 4' - 8'
m i d d e n	blokken van 8' - 12'
l a n g	blokken van 12' - 20'

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	<i>Bepaald</i>
Herstelduurloop					
(+ 1.15)	5.45 km	6.15 km	6.45 km	7.15 km	<i>door</i>
duurloop 1					
(+ 1.00)	5.30 km	6.00 km	6.30 km	7.00 km	<i>samen-</i>
duurloop 2					
(+ 0.45)	5.15 km	5.45 km	6.15 km	6.45 km	<i>stelling</i>
duurloop 3					
(+ 0.30)	5.00 km	5.30 km	6.00 km	6.30 km	<i>van de</i>
tempoduurloop					
(+ 0.15)	4.45 km	5.15 km	5.45 km	6.15 km	<i>groep</i>