



Trainingsschema recreatie 1^e kwartaal 2022

Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag *
03	17/01 23/01	Climaxloop .. x 5'	Climaxloop .. x 5'	Baantraining	Heuvel- training	Duurtempi lang	Duurtempi lang
04	24/01 30/01	Wisseltempi	Wisseltempi	Baantraining	Piramide interval kort	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
05	31/01 06/02	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Baantraining	Climaxloop .. x 6'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 15	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 15
06	07/02 13/02	Heuvel- training	Heuvel- training	Baantraining	Vaartspel	Heuveltraining bos	TEMPOLOOP Wintercompetitie
07	14/02 20/02	Interval lang	Interval lang	Baantraining	Wisseltempi	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
08	21/02 27/02	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Baantraining	Interval 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
09	28/02 06/03	Climaxloop .. x 7'	Climaxloop .. x 7'	Baantraining	Piramide interval kort	Heuveltraining bos	Heuveltraining bos
10	07/03 13/03	Wisseltempi	Wisseltempi	Baantraining	Duurtempi lang	Vaartspel bos	Vaartspel bos
11	14/03 20/03	Interval midden	Interval midden	Baantraining	Climaxloop .. x 8'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 20
12	21/03 27/03	Piramide interval lang	Piramide interval lang	Baantraining	Vaartspel	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
13	28/03 03/04	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Baantraining	Wisseltempi	Climaxloop .. x 9'	Climaxloop .. x 9'

***De zondagtrainingen komen te vervallen als er een wedstrijd voor de wintercompetitie wordt gehouden !!!!!**

Trainingen marathon Rotterdam (10-04-2022): Tempo 6:00 / 6:15 km

Za 08/01 18 km 08.30 u Miguel	Za 05/02 26 km 08.00 u Miguel	Za 05/03 32 km 07.30 u Miguel
Za 15/01 20 km 08.30 u Kristel	Za 12/02 28 km 08.00 u Kristel	Za 12/03 22 km 08.30 u Kristel
Za 22/01 22 km 08.30 u Miguel	Za 19/02 30 km 07.30 u Miguel	Za 19/03 34 km 07.30 u Miguel
Za 29/01 24 km 08.30 u Kristel	Za 26/02 25 km 08.30 u Kristel	Za 26/03 18 km 08.30 u Kristel
		Za 03/04 12 km 08.30 u Miguel

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>