



# Trainingschema's

## Augustus 2020



Heb je vragen over de trainingen of over het schema ? Informeer bij een van de trainers

10km tijd	300m			400m			800m		1000m							
tijd	T3	T2	T1	T3	T2	T1	T2	T1	T2	T1		Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
60'	1'33	1'40	1'46	2'11	2'20	2'28	4'45	5'03	6'00	6'23		8'57	7'54	7'04	6'27	6'00
59'	1'32	1'38	1'44	2'09	2'17	2'26	4'40	4'58	5'54	6'17		8'48	7'46	6'56	6'21	5'54
58'	1'30	1'37	1'42	2'07	2'15	2'24	4'36	4'53	5'48	6'10		8'39	7'38	6'49	6'14	5'48
57'	1'28	1'35	1'41	2'04	2'13	2'21	4'31	4'48	5'42	6'04		8'30	7'30	6'42	6'08	5'42
56'	1'27	1'33	1'39	2'02	2'10	2'19	4'26	4'43	5'36	5'57		8'21	7'22	6'35	6'01	5'36
55'	1'25	1'32	1'37	2'00	2'08	2'16	4'21	4'38	5'30	5'51		8'13	7'14	6'28	5'55	5'30
54'	1'24	1'30	1'35	1'58	2'06	2'14	4'17	4'33	5'24	5'45		8'04	7'06	6'21	5'48	5'24
53'	1'22	1'28	1'34	1'56	2'03	2'11	4'12	4'28	5'18	5'38		7'55	6'58	6'14	5'42	5'18
52'	1'21	1'27	1'32	1'53	2'01	2'09	4'07	4'23	5'12	5'32		7'46	6'51	6'07	5'35	5'12
51'	1'19	1'25	1'30	1'51	1'59	2'06	4'02	4'18	5'06	5'26		7'37	6'43	6'00	5'29	5'06
50'	1'18	1'23	1'28	1'49	1'57	2'04	3'58	4'13	5'00	5'19		7'28	6'35	5'53	5'23	5'00
49'	1'16	1'22	1'26	1'47	1'54	2'01	3'53	4'08	4'54	5'13		7'19	6'27	5'46	5'16	4'54
48'	1'14	1'20	1'25	1'45	1'52	1'59	3'48	4'03	4'48	5'06		7'10	6'19	5'39	5'10	4'48
47'	1'13	1'18	1'23	1'43	1'50	1'56	3'43	3'57	4'42	5'00		7'01	6'11	5'32	5'03	4'42
46'	1'11	1'17	1'21	1'40	1'47	1'54	3'39	3'52	4'36	4'54		6'52	6'03	5'25	4'57	4'36
45'	1'10	1'15	1'19	1'38	1'45	1'51	3'34	3'47	4'30	4'47		6'43	5'55	5'18	4'50	4'30
44'	1'08	1'13	1'18	1'36	1'43	1'49	3'29	3'42	4'24	4'41		6'34	5'47	5'11	4'44	4'24
43'	1'07	1'12	1'16	1'34	1'40	1'46	3'24	3'37	4'18	4'34		6'25	5'39	5'04	4'37	4'18
42'	1'05	1'10	1'14	1'32	1'38	1'44	3'20	3'32	4'12	4'28		6'16	5'32	4'56	4'31	4'12
41'	1'04	1'08	1'12	1'29	1'36	1'41	3'15	3'27	4'06	4'22		6'07	5'24	4'49	4'25	4'06
40'	1'02	1'07	1'11	1'27	1'33	1'39	3'10	3'22	4'00	4'15		5'58	5'16	4'42	4'18	4'00
39'	1'01	1'05	1'09	1'25	1'31	1'36	3'05	3'17	3'54	4'09		5'49	5'08	4'35	4'12	3'54
38'	0'59	1'03	1'07	1'23	1'29	1'34	3'01	3'12	3'48	4'03		5'40	5'00	4'28	4'05	3'48
37'	0'57	1'02	1'05	1'21	1'26	1'32	2'56	3'07	3'42	3'56		5'31	4'52	4'21	3'59	3'42
36'	0'56	1'00	1'04	1'19	1'24	1'29	2'51	3'02	3'36	3'50		5'22	4'44	4'14	3'52	3'36
<b>Halve Marathon tijd</b>	<b>1h30</b>	<b>1h35</b>	<b>1h40</b>	<b>1h46</b>	<b>1h52</b>	<b>2h00</b>	<b>2h15</b>									
<b>Halve Marathon min/km</b>	<b>4:17</b>	<b>4:33</b>	<b>4:46</b>	<b>5:00</b>	<b>5:13</b>	<b>5:41</b>	<b>6:24</b>									
D1 (65/75%Hrmax)	5:18	5:34	5:45	6:05	6:19	6:52	7:40									
D2 (75/85%Hrmax)	4:30	4:46	4:55	5:14	5:27	5:56	6:41									
D3 (85/90%Hrmax) Tempo Tr	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14									
200 meter Interval	0:43	0:45	0:47	0:50	0:52	0:57	1:05									



<b>Week 32</b>			
<b>Ma 3-8-2020</b>			
<b>Di 4-8-2020</b>	Duurloop 60' met daarin allemaal stevig 3 x 1', P1' 2 x 90", P1' 1 x 2', P1' 2 x 90", P1' 3 x 1', P1'	Duurloop 60' met daarin allemaal stevig : 3 x 1', P1' 2 x 90", P1' 1 x 2', P 1' 2 x 90", P1' 3 x 1', P1'	
<b>Wo 5-8-2020</b>			
<b>Do 6-8-2020</b>	Duurloop 60' met daarin 15' D1 10' D2, P1' 2 x 5' D3 , P1' 15' D1	Duurloop 60' met daarin 15' D1 10' D2, P1' 2 x 5' D3, P1' 15' D1	
<b>Vr 7-8-2020</b>			
<b>Za 8-8-2020</b>			
<b>Zo 9-8-2020</b>	Duurloop 16 km	Rustige Duurloop 60'	
<b>Week 33</b>			
<b>Ma 10-8-2020</b>			
<b>Di 11-8-2020</b>	60' Duurloop met daarin : 1' rustig, 30" snel 30" rustig, 30" snel, 1' rustig, 30" snel 2' rustig, 1' stevig 2' rustig, 1' snel, 30" rustig, 1' snel	Duurloop 60' met daarin 1' rustig, 30" snel 30" rustig, 30" snel, 1' rustig, 30" snel 2' rustig, 1' stevig 2' rustig, 1' stevig, 30" rustig, 1' snel	
<b>Wo 12-8-2020</b>			
<b>Do 13-8-2020</b>	Duurloop 60' met daarin : 10' D1	Duurloop 60' met daarin : 10' D1	

	20' D2, P1' 4 x 5' D3, P 1'	20' D2 4 x 5' D3, P 1'	
Vr 14-8-2020			
Za 15-8-2020			
Zo 16-8-2020	Duurloop 17 km	Rustige Duurloop 60'	
<b>Week 34</b>			
Ma 17-8-2020			
Di 18-8-2020	10' D1 10 x ( 400m interval, P 100m ) 10' D1 goed in- en uitlopen	10' D1 10 x ( 400m interval, P 100m ) 10' D1 goed in- en uitlopen	
Wo 19-8-2020			
Do 20-8-2020	2 km D1, 6 x 1 km D3, P1', 2 km D1 of	2km D1, 6 x 1 km D3, P 1', 2 km D1	
Vr 21-8-2020			
Za 22-8-2020			
Zo 23-8-2020	Duurloop 18 km	Rustige Duurloop 60'	
<b>Week 35</b>			
Ma 24-8-2020			
Di 25-8-2020	10' D1 15 x ( 200m interval, P 100m ) 10' D1		
Wo 26-8-2020			
Do 27-8-2020	2 km D1, 2 km D2, 2 km D3, 2 km D2, 2 km D1	2 km D1, 2 km D2, 2 km D3, 2 km D2, 2 km D1	

Vr 28-8-2020			
Za 29-8-2020			
Zo 30-8-2020	Duurloop 15 km	Rustige Duurloop 60'	