



# Trainingschema's

## Juni 2021



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

Halve Marathon tijd	1h30	1h35	1h40	1h46	1h52	2h00	2h15
Halve Marathon min/km	4:17	4:33	4:46	5:00	5:13	5:41	6:24
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)	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14

	Prestatiegroepen	Gevorderden	
<b>Week 22</b>			
<b>Ma 31-5-2021</b>			
<b>Di 1-6-2021</b>	Duurloop 60' met daarin : 20" - 40" - 60" op souplesse, P1' verzamelen 2' - 7' - 3' - 6' - 4' vlot (tempo gelijk aan D2 ) P 3' 20" - 40" - 60" op souplesse, P1' verzamelen	Duurloop 60' met daarin : 20" - 40" - 60" op souplesse, P1' verzamelen 2' - 7' - 3' - 6' - 4' vlot (tempo gelijk aan D2 ) P 3' 20" - 40" - 60" op souplesse, P1' verzamelen	
<b>Wo 2-6-2021</b>			
<b>Do 3-6-2021</b>	Duurloop 60' met daarin : 5' - 10' - 15' vlot ( tempo gelijk aan D2 ) Let op je loophouding & souplesse	Duurloop 60' met daarin : 5' - 10' - 15' vlot ( tempo gelijk aan D2 ) Let op je loophouding & souplesse	
<b>Vr 4-6-2021</b>			
<b>Za 5-6-2021</b>			
<b>Zo 6-6-2021</b>	Rustige Duurloop 75'	Rustige Duurloop 60'	

<b>Week 23</b>			
<b>Ma 7-6-2021</b>			
<b>Di 8-6-2021</b>	10 x 400m T3, P 100m W, 100m Dr Goed in- en uitlopen Denk aan je loophouding !	10 x 400m T3, P 100m W, 100m Dr Goed in- en uitlopen Denk aan je loophouding !	
<b>Wo 9-6-2021</b>			
<b>Do 10-6-2021</b>	Duurloop 60' : na 45' : 5x ( 30" snel, P 30")	Rustige Duurloop 60' na 45' : 5x ( 30" stevig, P 30")	
<b>Vr 11-6-2021</b>			
<b>Za 12-6-2021</b>			
<b>Zo 13-6-2021</b>	Rustige Duurloop 75'	Rustige Duurloop 60'	
<b>Week 24</b>			
<b>Ma 14-6-2021</b>			
<b>Di 15-6-2021</b>	10 km D2 met daarin : 10 x 100m op snelheid, P 1' verzamelen Aansluitend goed uitlopen	10 km D2 met daarin : 10 x 100m op snelheid, P 1' verzamelen Aansluitend goed uitlopen	
<b>Wo 16-6-2021</b>			
<b>Do 17-6-2021</b>	10 km uitvoering als volgt : 1 km rustig / 1 km op snelheid zorg ervoor dat je beneden je omslagpunt blijft Aansluitend goed uitlopen	10 km uitvoering als volgt : 1 km rustig / 1km op snelheid zorg ervoor dat je beneden je omslagpunt blijft Aansluitend goed uitlopen	
<b>Vr 18-6-2021</b>			
<b>Za 19-6-2021</b>			
<b>Zo 20-6-2021</b>	Rustige Duurloop 75'	Rustige Duurloop 60'	

<b>Week 25</b>			
<b>Ma 21-6-2021</b>			
<b>Di 22-6-2021</b>	Duurloop 60' met daarin : 20" - 40" - 60" op souplesse, P 1' verzamelen 2' - 7' - 3' - 6' - 4' vlot (tempo gelijk aan D2 ) P 3' 20" - 40" - 60" op souplesse, P 1'verzamen	Duurloop 60' met daarin : 20" - 40" - 60" op souplesse, P 1'verzamen 2' - 7' - 3' - 6' - 4' vlot (tempo gelijk aan D2 ) P 3' 20" - 40" - 60" op souplesse, P 1'verzamen	
<b>Wo 23-6-2021</b>			
<b>Do 24-6-2021</b>	Duurloop 60' met daarin : 5' - 10' - 15' vlot ( tempo gelijk aan D2 )	Duurloop 60' met daarin : 5' - 10' - 5' vlot ( tempo gelijk aan D2 )	
<b>Vr 25-6-2021</b>			
<b>Za 26-6-2021</b>			
<b>Zo 27-6-2021</b>	Rustige Duurloop 75'	Rustige Duurloop 60'	