



# Trainingschema's

## Juli 2021



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

10km tijd	300m			400m			800m		1000m			Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
tijd	T3	T2	T1	T3	T2	T1	T2	T1	T2	T1						
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) 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

	400 meter Interval	1:33	0:00	1:42	1:48	1:52	2:02	2:18	
	1000 meter Interval	4:00	4:07	4:16	4:30	4:42	5:12	5:28	
	<b>Prestatiegroepen</b>		<b>Gevorderden</b>						
<b>Week 26</b>									
<b>Ma 28-6-2021</b>									
<b>Di 29-6-2021</b>	10' D1 15 x ( 200m interval, P 100m ) 10' D1		10' D1 15 x ( 200m interval, P 100m ) 10' D1						
<b>Wo 30-6-2021</b>									
<b>Do 1-7-2021</b>	5' D1 - 20' D2 - 5' D1 - 20' D2 - 5' D3 - 5' D1		5' D1 - 20' D2 - 5' D1 - 20' D2 - 5' D3 - 5' D1						
<b>Vr 2-7-2021</b>									
<b>Za 3-7-2021</b>									
<b>Zo 4-7-2021</b>	Rustige Duurloop 15 km		Rustige Duurloop 10 km						

<b>Week 27</b>			
<b>Ma 5-7-2021</b>			
<b>Di 6-7-2021</b>	10' D1 12 x ( 400m interval ) P 100m ( verzamelen ) 10' D1	10' D1 12 x ( 400m interval ) P 100m ( verzamelen ) 10' D1	
<b>Wo 7-7-2021</b>			
<b>Do 8-7-2021</b>	15' D2, P1', 2 x ( 10' D2 ) P1', 5' D3, 10' D1	15' D2, P1' W, 2 x 10' D2, P1' W, 5' D3, 10' D1	
<b>Vr 9-7-2021</b>			
<b>Za 10-7-2021</b>			
<b>Zo 11-7-2021</b>	Rustige Duurloop 16 km	Rustige Duurloop 10 km	
<b>Week 28</b>			
<b>Ma 12-7-2021</b>			
<b>Di 13-7-2021</b>	10' D1 10 x 200m Interval, P1' 10' D2, P 1' 5 x 200m Interval, P 1' 5' D3, P 1'	10 D1 10 x 1' of 200m Interval, P1' 10' D2, P1' 5 x 200m Interval, P 1' 5' D3, P1'	
<b>Wo 14-7-2021</b>			
<b>Do 15-7-2021</b>	Duurloop 60'met daarin : 5 x 5' D2, P1' 5 x 5' D3, P1'	Duurloop 60' met daarin : 5 x 5' D2, P1' 5 x 5' D3, P1'	
<b>Vr 16-7-2021</b>			
<b>Za 17-7-2021</b>			
<b>Zo 18-7-2021</b>	Rustige Duurloop 17 km	Rustige Duurloop 10 km	

<b>Week 29</b>			
<b>Ma 19-7-2021</b>			
<b>Di 20-7-2021</b>	<p>Duurloop 60' met daarin :  200m, P1', 200m, P1', 400m, P 1' ( Interval )  5' D3, 5' D1  200m, P1', 200m, P1', 400m, P 1' ( Interval )  5' D3, 5' D1  200m, P1', 200m, P1', 400m, P 1' ( Interval )  10' D1</p>	<p>Duurloop 60' met daarin :  200m, P1', 200m, P1', 400m, P 1' ( Interval )  5' D3, 5' D1  200m, P1', 200m, P1', 400m, P 1' ( Interval )  5' D3, 5' D1  200m, P1', 200m, P1', 400m, P 1' ( Interval )  10' D1</p>	
<b>Wo 21-7-2021</b>			
<b>Do 22-7-2021</b>	10 km D2, na 40 minuten 5 x 30" versnellen, P 30"	10 km D2, na 40 minuten 5 x 30" versnellen, P 30"	
<b>Vr 23-7-2021</b>			
<b>Za 24-7-2021</b>			
<b>Zo 25-7-2021</b>	Rustige Duurloop 18 km	Rustige Duurloop 10 km	
<b>Week 30</b>			
<b>Ma 26-7-2021</b>			
<b>Di 27-7-2021</b>	<p>Duurloop 60' met daarin :  4 x 200m interval, P 1'  1000m interval, P 2'  4 x 200m Interval, P 1'  1000m interval, P 2'  4 x 200m Interval, P 1'  1000m interval, P 2'</p>	<p>Duurloop 60' met daarin :  4 x 200m interval, P 1'  1000m onterval, P 2'  4 x 200m interval, P 1'  1000m onterval, P 2'  4 x 200m interval, P 1'  1000m onterval, P 2'</p>	
<b>Wo 28-7-2021</b>			
<b>Do 29-7-2021</b>	Duurloop 60' met daarin :	Duurloop 60' met daarin	

	15' D1 10' D2, P1' 2 x 5 D3, P1' 15' D1	15' D1 10' D2, P1' 2 x 5' D3, P1' 15' D1	
Vr 30-7-2021			
Za 31-7-2021			
Zo 1-8-2021	Rustige Duurloop 15 km	Rustige Duurloop 60'	