Trainingsschema's

September 2022

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

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	1:38	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

	Prestatiegroepen	Gevorderden	
Week 35			
Ma 29-8-2022			
Di 30-8-2022	Geen Training ! Strabrechtse Heideloop : 3,3 km - 6,2 km - 10 km	Geen Training ! Strabrechtse Heideloop : 3,3 km - 6,2 km - 10 km	
Wo 31-8-2022			
Do 1-9-2022	10' D1 2 x 5' D2, P1' 10' D1 2 x 5' D2-D3, P1' 10' D1	10' D1 2 x 5' D2, P1 10' D1 2 x 5' D2-D3, P1 10' D1	
Vr 2-9-2022			
Za 3-9-2022			
Zo 4-9-2022	Duurloop 16 km	Rustige Duurloop 60'	

Week 36			
Ma 5-9-2022			
Di 6-9-2022	**12 x (400m interval, P 100m)** **goed in- en uitlopen**	**12 x (400m interval, P 100m)** **goed in- en uitlopen**	
Wo 7-9-2022			
Do 8-9-2022	**10 km D2, na 40' : 6 x 30" versnellen, P 90"**	**10 km D1,na 40' : 6 x 30"versnellen, P 90"**	
Vr 9-9-2022			
Za 10-9-2022			
Zo 11-9-2022	**Duurloop 17 km**	**Rustige Duurloop 60'**	
Week 37			
Ma 12-9-2022			
Di 13-9-2022	**10' D1 - D2** **1 x 1000m interval, P2'** **10' D1 - D2** **5 x (400m interval, P 100m)** **10' D1 - D2**	**10' D1 - D2** **1 x 1000m interval, P2'** **10' D1 - D2** **5 x (400m interval, P 100m)** **10' D1 - D2**	
Wo 14-9-2022			
Do 15-9-2022	**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 16-9-2022			
Za 17-9-2022			
Zo 18-9-2022	**Duurloop 18 km**	**Rustige Duurloop 60'**	

Week 38			
Ma 19-9-2022			
Di 20-9-2022	10' D1 - D2 8 x (200m interval, P 100m) 10' D1 - D2 2 x (400m interval, P 100m) goed in- en uitlopen	10´ D1 - D2 8 x (200m interval, P 100m) 10´ D1 - D2 2 x (400m interval, P 100m) goed in- en uitlopen	
Wo 21-9-2022			
Do 22-9-2022	10 km D2, na 40' : 6 x 30" versnellen, P 90"	10 km D1,na 40' : 6 x 30"versnellen, P 90"	
Vr 23-9-2022			
Za 24-9-2022			
Zo 25-9-2022	Duurloop 15 km	Rustige Duurloop 60'	