



Trainingschema's

April 2024



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)	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14

	Prestatiegroepen	Gevorderden	
Week 13			
Ma 25-3-2024			
Di 26-3-2024	Ontspannen lopen maar zeker niet te hard ! Totaal 50' met daarin : 1 x 1' stevig, P 1' 1 x 2' stevig, P 1' 1 x 3' stevig, P 1' 1 x 4' stevig, P 1' 1 x 5' stevig, P 1'	Ontspannen lopen maar zeker niet te hard ! Totaal 50' met daarin : 1 x 1' stevig, P 1' 1 x 2' stevig, P 1' 1 x 3' stevig, P 1' 1 x 4' stevig, P 1' 1 x 5' stevig, P 1'	
Wo 27-3-2024			
Do 28-3-2024	Duurloop 50' Na 30' : elke 5' : 30" versnellen op souplesse	Duurloop 50' Na 30' elke 5' : 30" versnellen op souplesse	
Vr 29-3-2024			
Za 30-3-2024			
Zo 31-3-2024	Pasen : Geen Training	Pasen : Geen Training	Zomertijd !

Week 14			
Ma 1-4-2024	2e Paasdag	2e Paasdag	
Di 2-4-2024	10' rustig inlopen daarna : 10 x (300m T1, P 100m W, 100m Dribbelen) Aansluitend goed uitlopen	10' rustig inlopen daarna : 10 x (300m T1, P 100m W, 100m Dribbelen) Aansluitend goed uitlopen	
Wo 3-4-2024			
Do 4-4-2024	Duurloop 50' na - 15' - 30' - 45' : 5' stevig maar wel ontspannen !	Duurloop 50' na 15' - 30' - 45' ; 5' stevig maar wel ontspannen !	
Vr 5-4-2024			
Za 6-4-2024			
Zo 7-4-2024	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	
Week 15			
Ma 8-4-2024			
Di 9-4-2024	10' rustig inlopen daarna : 10 x (400m T1, P 100m W, 100m Dribbelen) Aansluitend goed uitlopen	10' rustig inlopen daarna : 10 x (400m T1, P 100m W, 100m Dribbelen) Aansluitend goed uitlopen	
Wo 10-4-2024			
Do 11-4-2024	Duurloop 50' na - 15' - 30' - 45' : 5' stevig maar wel ontspannen !	Duurloop 50' na 15' - 30' - 45' ; 5' stevig maar wel ontspannen !	
Vr 12-4-2024			
Za 13-4-2024			
Zo 14-4-2024	15 km Rustige Duurloop	Rustige Duurloop 60'	
Week 16			

Ma 15-4-2024			
Di 16-4-2024	Duurloop 50' met daarin : 10 x 1' stevig, aansluitend verzamelen	Duurloop 50' 10 x 1' stevig, aansluitend verzalen	
Wo 17-4-2024			
Do 18-4-2024	Duurloop 50' met daarin 6 x 30" stevig	Duurloop 50' met daarin 6 x 30" stevig	
Vr 19-4-2024			
Za 20-4-2024			
Zo 21-4-2024	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop'	
Week 17			
Ma 22-4-2024			
Di 23-4-2024	Duurloop 50' met daarin : 5 x (2' duurloop D2, P 30", 1' D3) P 1'	Duurloop 50' met daarin : 5 x (2' duurloop D2, P 30", 1' D3) P 1'	
Wo 24-4-2024			
Do 25-4-2024	Duurloop 50' met daarin 6 x 30" stevig	Duurloop 50' met daarin 6 x 30" stevig	
Vr 26-4-2024			
Za 27-4-2024	Koningsdag	Koningsdag	
Zo 28-4-2024	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop'	