



# Trainingschema's

## Mei 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	
<b>Week 18</b>			
Ma 29-4-2024			
Di 30-4-2024	Duurloop 50' uitvoerig : 10' D1, 10' D2, 10' D3, 10' D2, 10' D1	Duurloop 50' uitvoerig : 10' D1, 10' D2, 10' D3, 10' D2, 10' D1	
Wo 1-5-2024			
Do 2-5-2024	Duurloop 50' met daarin : 5' - 10' -15' vlot ( tempo gelijk aan D2 )	Duurloop 50' met daarin : 5' - 10' - 15' vlot ( tempo gelijk aan D2 )	
Vr 3-5-2024			
Za 4-5-2024			
Zo 5-5-2024	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	
<b>Week 19</b>			
Ma 6-5-2024			
Di 7-5-2024	Duurloop 50' met daarin : 1' rustig, 30" stevig 30" rustig, 30" stevig 2' rustig, 1' stevig 2' rustig, 1' stevig, 1' rustig, 30" stevig 2' rustig, daarna 5 x 30" stevig	Duurloop 50' met daarin : 1' rustig, 30" stevig 30" rustig, 30" stevig 2' rustig, 1' stevig 2' rustig, 1' stevig, 1' rustig, 30" stevig 2' rustig, daarna 5 x 30" stevig	
Wo 8-5-2024			
Do 9-5-2024	Hemelvaart : Geen Training !	Hemelvaart : Geen Training !	
Vr 10-5-2024			
Za 11-5-2024			
Zo 12-5-2024	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	



<b>Week 20</b>			
<b>Ma 13-5-2024</b>			
<b>Di 14-5-2024</b>	Duurloop 50' met daarin : 3 x 30" stevig, P 1' verzamelen 3 x 1' stevig, P 1' verzamelen 3 x 90" stevig, P 1' verzamelen	Duurloop 50' met daarin : 3 x 30" stevig, P 1' verzamelen 3 x 1' stevig, P 1' verzamelen 3 x 90" stevig, P 1' verzamelen	
<b>Wo 15-5-2024</b>			
<b>Do 16-5-2024</b>	Duurloop 50' uitvoerig : 10' D1- 10' D2- 10' D3- 10' D2- 10' D1	Duurloop 50' uitvoerig : 10' D1- 10' D2- 10' D3- 10' D2- 10' D1	
<b>Vr 17-5-2024</b>			
<b>Za 18-5-2024</b>			
<b>Zo 19-5-2024</b>	<b>Pinksteren : Geen Training !</b>	<b>Pinksteren : Geen Training !</b>	
<b>Week 21</b>			
<b>Ma 20-5-2024</b>	<b>2e Pinksterdag</b>	<b>2e Pinksterdag</b>	
<b>Di 21-5-2024</b>	Duurloop 10' rustig 1' stevig, 30" snel, P 1' verzamelen Duurloop 10' rustig 2' stevig, 30" snel, P 1' verzamelen Duurloop 10' rustig 1' stevig, 30" snel, P 1' verzamelen Duurloop 10' rustig	Duurloop 10' rustig 1' stevig, 30" snel, P 1' verzamelen Duurloop 10' rustig 2' stevig, 30" snel, P 1' verzamelen Duurloop 10' rustig 1' stevig, 30" snel, P 1' verzamelen Duurloop 10' rustig	
<b>Wo 22-5-2024</b>			
<b>Do 23-5-2024</b>	Duurloop 50' : na 30' : 10" stevig	Duurloop 50' : na 30' : 10' stevig	
<b>Vr 24-5-2024</b>			
<b>Za 25-5-2024</b>			

Zo 26-5-2024	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	