

# Trainingschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Groen.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag langzame duurloop in combinatie met tempoloop in Z2	woensdag langzame duurloop in Z2 (u:mm)	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag langzame duurloop in combinatie met tempoloop in Z2	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					<i>Thuis</i>	<i>Thuis</i>			<i>Gezamenlijke training AP (week 28 t/m 32 geen training)</i>	<i>Thuis</i>
1	25	15-jun	21-jun		5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50			Sportcentrum Oudenrijn	01:00
2	26	22-jun	28-jun		5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45			Sportcentrum Oudenrijn	00:55
3	27	29-jun	05-jul		5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:40			Sportcentrum Oudenrijn	00:50
4	28	06-jul	12-jul		5 min. Z1 + 1 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:35			Sportcentrum Oudenrijn	00:45
5	29	13-jul	19-jul		5 min. Z1 + 1 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:30			Sportcentrum Oudenrijn	00:40
6	30	20-jul	26-jul		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:25			5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
7	31	27-jul	02-aug		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:25			5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
8	32	03-aug	09-aug		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:25			5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
9	33	10-aug	16-aug		5 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:25			5 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1	00:30
10	34	17-aug	23-aug		5 min. Z1 + 3 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:30			Sportcentrum Oudenrijn	00:45
11	35	24-aug	30-aug		5 min. Z1 + 4 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:35			Sportcentrum Oudenrijn	00:50
12	36	31-aug	06-sep		5 min. Z1 + 5 x 5 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:40			Sportcentrum Oudenrijn	00:55

### Betekenis van de afkortingen in het schema:

- Z1 Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
  - Z2 Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
  - Z3 Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
  - Z4 Snelle intervaltrainingtempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
  - WT Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
  - DP Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
- Deze kleur staat voor de vakantie periode.