

## Trainingsschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Geel.



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4 (vakantie Z1)	woensdag langzame duurloop in Z2 (u:mm) (vakantie Z2 / Z3)	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag langzame duurloop in combinatie met tempoloop in Z2	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					<i>Gezamenlijke training AP</i>	<i>Thuis</i>			<i>Thuis</i>	<i>Thuis</i>
1	23	05-jun	11-jun		Montfoort training	01:00			5 min. Z1 + 1 x 35 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:15
2	24	12-jun	18-jun		Montfoort training	00:55			5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:10
3	25	19-jun	25-jun		Montfoort training	00:50			5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:05
4	26	26-jun	02-jul		Montfoort training	00:45			5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:00
5	27	03-jul	09-jul		Montfoort training	00:40			5 min. Z1 + 1 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:55
6	28	10-jul	16-jul		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudersrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
7	29	17-jul	23-jul		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudersrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 5 x 2 min Z2/Z3 (DP: 1 min.) + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
8	30	24-jul	30-jul		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudersrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 10 x 1 min Z2/Z3 (DP 1 min.) + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
9	31	31-jul	06-aug		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudersrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 4 x 5 min Z2/Z3 (DP 2 min.) + 5 min. Z1			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
10	32	07-aug	13-aug		00:30 min. Z1	Sportcentrum Oudersrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 3 x 8 min Z2/Z3 (DP 2 min.) + 5 min. Z1			5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
11	33	14-aug	20-aug		Montfoort training	00:45			5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50
12	34	21-aug	27-aug		Montfoort training	00:50			5 min. Z1 + 2 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	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 intervaltrainingstempo. 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.