

Trainingsschema Zomer/onderhoud. Niveau kleurgroep Geel



trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag langzame duurloop in Z2 (u:mm)	woensdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4 (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>Thuis</i>	<i>Gezamenlijke training AP</i>			<i>Thuis</i>	<i>Thuis</i>
1	25	19-jun	25-jun		1:00	baantraining			5 min. Z1 + 1 x 35 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:15
2	26	26-jun	02-jul		00:55	baantraining			5 min. Z1 + 1 x 30 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:10
3	27	03-jul	09-jul		00:50	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 1 x 25 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:05
4	28	10-jul	16-jul		00:45	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 10 min Z2/Z3 + 5 min. Z1			5 min. Z1 + 1 x 20 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
5	29	17-jul	23-jul		0:40	Sportcentrum Oudenrijn 19:30 uur of tijdens vakantie 10 min. Z1 + 5 x 2 min Z2/Z3 (DP: 1 min.) + 5 min. Z1			5 min. Z1 + 1 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:45
6	30	24-jul	30-jul		00:30	Sportcentrum Oudenrijn 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
7	31	31-jul	06-aug		00:30	Sportcentrum Oudenrijn 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	32	07-aug	13-aug		00:30	Sportcentrum Oudenrijn 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	33	14-aug	20-aug		0:30	Sportcentrum Oudenrijn			10 min. Z1 + 15 min Z2 (DP: 2 min.) + 5 min. Z1	00:45
10	34	21-aug	27-aug		00:40	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 2 x 8 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:50
11	35	28-aug	03-sep		00:45	Sportcentrum Oudenrijn			5 min. Z1 + 2 x 10 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	00:55
12	36	04-sep	10-sep		00:50	baantraining			5 min. Z1 + 2 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1	01:00

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 Snelheids training-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.