

Trainingschema Loopgroep4 Periode Week 1 - 16

Louis Rutten louis@atveni.nl 06-30177734 030-6053837	Op naar de zomeravond cup
---	--

Week	Datum	Dinsdag	Donderdag	Weekend	Opmerkingen
4	23 -29 jan	8 x 1 km hard, p 2' (105%)	Hartslag meters mee! 6 min Z1, Z2, Z3, Z4, 4 min rust	Atvernicross Optie: vooraf een uur lopen	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
5	30 jan– 5 feb	3 x 4 km 85%, p 2'	8 x heuvelsprint, p 2' 8 x 800 90%, 200 h	2 uur 85%	(Asselerronde van Midwinter marathon)
6	6-12 feb	4 x 1000 (100%), herstel 600 (75%), 3 minuten pauze, 4 x 800 (100%), 200 (75%)	4 x 3 km op 90%	Cross of bos	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
7	13 – 19 feb	3 x 5 km op 85%	10 x 3 ' op anaerobe drempel 1' pauze	2.30 1 uur 75% -> 1 uur 80%-> 30' 90%	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
8	20 – 26 feb	8 x 1000, 100%, 90% om en om (400 meter draven herstel)	Knooppuntenloop, wisselende tempo's tot slot 5 x 80 m sprinten heuvelop	Knotwilgenloop 10 of 21,1 km op het hardst (Vechtstreek in beweging)	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
9	27 feb – 4 mrt	10 x 400 (400 draven)	8 x heuvelsprint, p 2' 8 x 800 95%, 200 h	20 km D3	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
10	5 – 11 mrt	2 x 5 km TD, 3' pauze	3x (800 D3, crossbaan D2) pauze 2' dan 2 x (800 D3, crossbaan D2)	5 EM Ameide	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
11	12 – 18 mrt	45' lopen, 6 x 1000 op 105%	10 x 400 (400 draven)	25 km D2	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
12	19 – 25 mrt	15 x 200 (200 draven als herstel)	6 x 1000 95%, 1000 draven als herstel	Cross of bos	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
13	26 mrt – 1 april	8 x 1000, net boven net onder 10 km tempo	10 x 400 (400 draven)	2.30 uur 1 uur 80%, 1 uur 90%. 30' 95% MT	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
14	2 – 8 apr	Hartslag meters mee!	3 x wielervebaan 95%, 3 x	(Maandag: Utrecht	1 à 2 extra ontspannen

		6 min Z1, Z2, Z3, Z4, 4 min rust	buitenom 85%)	marathon, have marathon enz)	loopjes voor jezelf
15	9 apr – 15	15 x 200 (200 draven)	10 x 400 (400 draven)		1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
16	16	Geen training: Zomeravondcup	2x (800 85%, crossbaan 75%) pauze 2` dan 1 x (800 80%, crossbaan 75%)		

AD = anaerobe drempel: tempo dat je een uur volhoudt

` = minuut

` ` = seconden

p = pauze

Procenten: afgeleid van 10 km tempo.

Draven is lopen op je inlooptempo.

Geel is voorbereidingsperiode: hierin worden alle energiesystemen getraind die voor het lopen van belang zijn.

Licht groen – wedstrijdperiode: hierin wordt op het en iets langzamer dan het 10 km tempo getraind. Eén keer per week iets sneller.

Routes:

3 km: vanaf baan naar 2^e rotonde, naar galecopperwetering bij petanque/ de school weer terug, niet de Galecopperlaan oversteken,

4 km: vanaf baan naar 2^e rotonde, naar galecopperwetering, deze uitlopen, bij eerste afslag weer richting de baan.

5 km: vanaf baan naar 2^e rotonde, dan naar de galocopperdijk, batauweg, hele galecopperlaan (5 rotonden) terug naar de baan.