

Trainingsschema Loopgroep4**Periode****Week****50 - 1**

Louis Rutten
louis@atveni.nl
 06-30177734
 030-6053837

Week	Datum	Dinsdag	Donderdag	Opmerkingen
50	12 - 20 dec	5 x 1 km 95%, 400 m herstel	Hartslag meters mee! 6 min Z1, Z2, Z3, Z4, 4 min rust	Linschoten
51	21 - 26 dec	Rustige fartlek	10x (600 m 95% - 400 80%)	kerst
52	27 dec - 1 jan	10 x 400 (400 herstel/blijf draven)	6 x 1 km op heuvels, Baarnlopers 4 x	Sylvestercross Baarn
1	2- 7 jan	Hartslag meters mee! 6 min Z1, Z2, Z3, Z4, (Z5 + 400 m op allerhardst) 6 min rust	8 x 800 m 90%, 200 herstel	Zaterdag: Woudeberg, Zondag: 1/2 ^e marathon Egmond

Hsl = tempo herstelloop (inlooptempo)

Zone 1 (75% - 80% of min 40 hartslagen)

Zone 2 (80% - 85% of min 30 hartslagen)

Zone 3 (85% - 90% of min 20 hartslagen)

Zone 4 (90% - 95% of min 10 hartslagen)

Zone 5 (95% - 100%, 100% = hartslag na de 400 extra snelle meters)

Tempo's baanprogramma's zijn op basis van 10 km tempo.

Jullie hebben hiervoor excel sheets.