


trainings week	Trainingsschema groep 5 tot week 01 mei 2017				EIGEN KM's Marathon	trainings week	Intensiteit
	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend				
1	wk 42 17 oktober 2016	ma. avond W-up, L & S, Pyramide loop T2, T3 : CD (7 km)	woe. avond fartlek T2 en T3	zat. ochtend Duurloop 10/15 km	12	1	70%
2	wk 43 24 oktober 2016	ma. avond Zijdeloop t1/t2 45 min. In de wijk totaal 8 x 1000(70%)	woe. avond blokduurloop (7/9 km)	zat. ochtend Duurloop 13/17 km	13	2	70%
3	wk 44 31 oktober 2016	ma. avond Intervaltraining	woe. avond blokduurloop 3 X (14' T1 + 1' T2) (8/9 km)	zat. ochtend duurloop 12/16 km 5 nov: Heen & Weer loop ivm looptrainersdag 6 nov: ValkenLoop	14	3	70%
4	wk 45 7 november 2016	ma. avond 8 x 1000 m 500m t1, 500m t3 (8 km)	woe. avond climaxloop (70%) 8 km	zat. ochtend duurloop 13/18 km Zondag 13 Nov: Molenencross	16	4	70%
5	wk 46 14 november 2016	ma. avond Rustweek T1, T2 (7 km) met CS oefeningen	woe. avond rustweek (7/9 km)	zat. ochtend duurloop 14/20 km HAC Winterloop	14	5	75%
6	wk 47 21 november 2016	ma. avond 10 x 800m 600m t2/200m 23	woe. avond Heuveltraining	zat. ochtend duurloop 12/16 km	20	6	80%
7	wk 48 28 november 2016	ma. avond Intervaltraining	woe. avond blokduurloop 3 X (12' T1 + 3' T2) (8/10 km)	zat. ochtend duurloop 14/20 km	16	7	75%
8	wk 49 5 december 2016	ma. avond 10 x 1000m, t2 a 2,5 (9 km)	woe. avond duurloop met versnelling maximaal 12 km	zat. ochtend duurloop 15/21	17	8	75%
9	wk 50 12 december 2016	ma. avond Rustweek 10 x 800m 600m t1 en 200m t2	woe. avond rustweek (6/8 km)	zat. ochtend duurloop 17/23 km	22	9	80%
10	wk 51 19 december 2016	ma. Avond 12 x 400m 100m t1, 300m t3 (8 km)	woe. avond Fartlek (8/11 km)	zat. Ochtend Duurloop 13/18	16	10	75%
11	wk 52 26 december 2016	ma. avond Kerstmis geen training Dinsdag 27/12 Derde Kerstdagloop 7, 14 of 21km	woe. avond blokduurloop 3 X (9' T1 + 6' T2) (9/11 km)	zat. ochtend duurloop 14/20 km Oliebollenloop in Weert (5 en 10km)	17	11	75%
12	wk 01 2 januari 2017	ma. avond Intervaltraining	woe. avond Climaxloop (75%) 11 km	zat. ochtend duurloop 16/22 km Zondag 8 jan: Egmond HM	24	12	85%
	wk 02	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			

Blauw en schuingedrukt is oude schema

13	9 januari 2017	Rustweek T1, T2 4 x 1500m T2	rustweek (9/11 km)	duurloop 17/24 km	17	13	80%
	wk 03	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
14	16 januari 2017	Fartlek op de baan	blokduurloop 3 x 5't1, 10't2, 11 tot 13 km	duurloop 15/21 km	19	14	80%
	wk 04	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
15	23 januari 2016	Pyramideloop T2 T3 (80%)	Heuveltraining	duurloop 17/24 km	20	15	80%
	wk 05	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
16	30 januari	Intervaltraining	duurloop met versnelling maximaal 12 km	duurloop 19/27 km <i>Zondag 5/2: Midwintermarathon (Asselronde) Apeldoorn</i>	22	16	80%
	wk 06	ma. avond	woe. avond	zat. Ochtend			
17	6 februari 2016	Rustweek T1, T2 10 x 1000 200m t3 800m t1	rustweek (10/13 km)	duurloop 17/23 km	20	17	80%

Trainingsprogramma groep 5 tot einde periode							
trainingsw	wk 07	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend	EIGEN KM's Marathon		
18	13 februari 2017	Interval t1/t3	Fartlek (11/14 km)	Duurloop 18/25 km	21	18	80%
	wk 08	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
19	20 februari 2017	Pyramideloop T2 T3 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, min 1 min rust	blokduurloop 3 X (7' T1 + 6' T2 + 2' T3) (11/14 km)	Duurloop 14/21 km met versnellingen óf laatste 3/5 km in hoger tempo	21	19	85%
	wk 09	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
20	27 februari 2017	Interval	heuveltraining (12/15 km)	duurloop 17/25 km	23	20	85%
	wk 10	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
21	6 maart 2017	Rustweek T1, T2 5 x 2000m	rustweek (13/15 km)	<i>duurloop 20/29 km</i>	28	21	85%
	wk 11	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
22	13 maart 2017	10 x 1000m 600m t2, 400m t3	climaxloop (80%)	duurloop 23/34 km <i>18/03: St. Anthonis HM!!</i>	20	22	85%
	wk 12	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
23	20 maart 2017	10 x 1000m 200m t2, 400m 23 500m t1 100m t4	duurloop met versnelling t3	duurloop 22/32	22	23	85%
	wk 13	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
24	27 maart 2017	Interval	heuveltraining (13/15 km)	duurloop 12/15 km	25	24	85%
	wk 14	ma. avond	woe. avond	zat. Ochtend			
25	3 april 2017	Rustweek / duurloop buiten de baan	rustweek (8/11 km)	duurloop 18/24 <i>Zon 09 APR: Marathon Rotterdam</i>	0	25	90%
	wk 15	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			

26	10 april 2017	Interval (8 x 200mtr) (8 km lange inloop/uitloop)	Fartlek (8/11 km)	Duurloop 11/14	0	26	90%
	wk 16	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
27	17 april 2017	zijdeloop t2, t3	blokduurloop 3 X (7' T1 + 6' T2 + 2' T3) (11/14 km)	duurloop 10/13 <i>23/04 Marathon Wenen</i>		27	
	wk 17	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
28	24 april 2017	Heuveltraining	climaxloop (80%)	duurloop 10/16		28	
	wk 18	ma. avond	woe. avond	zat. ochtend			
29	1 mei 2017					29	

optie: Groep 3, 4 en 5 samen met JAC

Groep 3, 4 en 5 samen met JAC