



# Trainingsschema's

## Juli 2024



Heb je vragen over de trainingen of over het schema, Informeer bij een van de trainers

10km tijd	300m			400m			800m		1000m			Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
tijd	T3	T2	T1	T3	T2	T1	T2	T1	T2	T1						
60'	1'33	1'40	1'46	2'11	2'20	2'28	4'45	5'03	6'00	6'23		8'57	7'54	7'04	6'27	6'00
59'	1'32	1'38	1'44	2'09	2'17	2'26	4'40	4'58	5'54	6'17		8'48	7'46	6'56	6'21	5'54
58'	1'30	1'37	1'42	2'07	2'15	2'24	4'36	4'53	5'48	6'10		8'39	7'38	6'49	6'14	5'48
57'	1'28	1'35	1'41	2'04	2'13	2'21	4'31	4'48	5'42	6'04		8'30	7'30	6'42	6'08	5'42
56'	1'27	1'33	1'39	2'02	2'10	2'19	4'26	4'43	5'36	5'57		8'21	7'22	6'35	6'01	5'36
55'	1'25	1'32	1'37	2'00	2'08	2'16	4'21	4'38	5'30	5'51		8'13	7'14	6'28	5'55	5'30
54'	1'24	1'30	1'35	1'58	2'06	2'14	4'17	4'33	5'24	5'45		8'04	7'06	6'21	5'48	5'24
53'	1'22	1'28	1'34	1'56	2'03	2'11	4'12	4'28	5'18	5'38		7'55	6'58	6'14	5'42	5'18
52'	1'21	1'27	1'32	1'53	2'01	2'09	4'07	4'23	5'12	5'32		7'46	6'51	6'07	5'35	5'12
51'	1'19	1'25	1'30	1'51	1'59	2'06	4'02	4'18	5'06	5'26		7'37	6'43	6'00	5'29	5'06
50'	1'18	1'23	1'28	1'49	1'57	2'04	3'58	4'13	5'00	5'19		7'28	6'35	5'53	5'23	5'00
49'	1'16	1'22	1'26	1'47	1'54	2'01	3'53	4'08	4'54	5'13		7'19	6'27	5'46	5'16	4'54
48'	1'14	1'20	1'25	1'45	1'52	1'59	3'48	4'03	4'48	5'06		7'10	6'19	5'39	5'10	4'48
47'	1'13	1'18	1'23	1'43	1'50	1'56	3'43	3'57	4'42	5'00		7'01	6'11	5'32	5'03	4'42
46'	1'11	1'17	1'21	1'40	1'47	1'54	3'39	3'52	4'36	4'54		6'52	6'03	5'25	4'57	4'36
45'	1'10	1'15	1'19	1'38	1'45	1'51	3'34	3'47	4'30	4'47		6'43	5'55	5'18	4'50	4'30
44'	1'08	1'13	1'18	1'36	1'43	1'49	3'29	3'42	4'24	4'41		6'34	5'47	5'11	4'44	4'24
43'	1'07	1'12	1'16	1'34	1'40	1'46	3'24	3'37	4'18	4'34		6'25	5'39	5'04	4'37	4'18
42'	1'05	1'10	1'14	1'32	1'38	1'44	3'20	3'32	4'12	4'28		6'16	5'32	4'56	4'31	4'12
41'	1'04	1'08	1'12	1'29	1'36	1'41	3'15	3'27	4'06	4'22		6'07	5'24	4'49	4'25	4'06
40'	1'02	1'07	1'11	1'27	1'33	1'39	3'10	3'22	4'00	4'15		5'58	5'16	4'42	4'18	4'00
39'	1'01	1'05	1'09	1'25	1'31	1'36	3'05	3'17	3'54	4'09		5'49	5'08	4'35	4'12	3'54
38'	0'59	1'03	1'07	1'23	1'29	1'34	3'01	3'12	3'48	4'03		5'40	5'00	4'28	4'05	3'48
37'	0'57	1'02	1'05	1'21	1'26	1'32	2'56	3'07	3'42	3'56		5'31	4'52	4'21	3'59	3'42
36'	0'56	1'00	1'04	1'19	1'24	1'29	2'51	3'02	3'36	3'50		5'22	4'44	4'14	3'52	3'36
<b>Halve Marathon tijd</b>	<b>1h30</b>	<b>1h35</b>	<b>1h40</b>	<b>1h46</b>	<b>1h52</b>	<b>2h00</b>	<b>2h15</b>									
<b>Halve Marathon min/km</b>	<b>4:17</b>	<b>4:33</b>	<b>4:46</b>	<b>5:00</b>	<b>5:13</b>	<b>5:41</b>	<b>6:24</b>									
<b>D1 (65/75%Hrmax)</b>	<b>5:18</b>	<b>5:34</b>	<b>5:45</b>	<b>6:05</b>	<b>6:19</b>	<b>6:52</b>	<b>7:40</b>									
<b>D2 (75/85%Hrmax)</b>	<b>4:30</b>	<b>4:46</b>	<b>4:55</b>	<b>5:14</b>	<b>5:27</b>	<b>5:56</b>	<b>6:41</b>									
<b>D3 (85/90%Hrmax)Tempo Tr</b>	<b>4:15</b>	<b>4:30</b>	<b>4:38</b>	<b>4:54</b>	<b>5:06</b>	<b>5:33</b>	<b>6:14</b>									

	200 meter Interval	0:43	0:45	0:47	0:50	0:52	0:57	1:05	
	400 meter Interval	1:33	0:00	1:42	1:48	1:52	2:02	2:18	
	1000 meter Interval	4:00	4:07	4:16	4:30	4:42	5:12	5:28	
	<b>Prestatiegroepen</b>				<b>Gevorderden</b>				
<b>Week 26</b>									
<b>Ma 24-6-2024</b>									
<b>Di 25-6-2024</b>	10' D1 15 x ( 200m interval, P 100m verzamelen ) 10' D1				10' D1 15 x ( 200m interval, P 100m verzamelen ) 10' D1				
<b>Wo 26-6-2024</b>									
<b>Do 27-6-2024</b>	5' D1 - 20' D2 - 5' D3 - 20' D2 - 5' D3 - 5' D1				5' D1 - 20' D2 - 5' D3 - 20' D2 - 5' D3 - 5' D1				
<b>Vr 28-6-2024</b>									
<b>Za 29-6-2024</b>									
<b>Zo 30-6-2024</b>	Rustige Duurloop 15 km				Rustige Duurloop 10 km				

<b>Week 27</b>			
<b>Ma 1-7-2024</b>			
<b>Di 2-7-2024</b>	10' D1 12 x ( 400m interval, P 100m verzamelen ) 10' D1	10' D1 12 x ( 400m interval, P 100m verzamelen ) 10' D1	
<b>Wo 3-7-2024</b>			
<b>Do 4-7-2024</b>	15' D2, P1', 2 x ( 10' D2 ) P1', 5' D3, 10' D1	15' D2, P1' W, 2 x 10' D2, P1' W, 5' D3, 10' D1	
<b>Vr 5-7-2024</b>			
<b>Za 6-7-2024</b>			
<b>Zo 7-7-2024</b>	Rustige Duurloop 16 km	Rustige Duurloop 10 km	
<b>Week 28</b>			
<b>Ma 8-7-2024</b>			
<b>Di 9-7-2024</b>	10' D1 10 x 200m Interval, P 100m verzamelen 10' D2, P 1' 5 x 200m Interval, P 100m verzamelen 5' D3, P 1'	10 D1 10 x 200m Interval, P 100m verzamelen 10' D2, P1' 5 x 200m Interval, P 100m verzamelen 5' D3, P1'	
<b>Wo 10-7-2024</b>			
<b>Do 11-7-2024</b>	Duurloop 60' met daarin : 5 x 5' D2, P1' 5 x 5' D3, P1'	Duurloop 60' met daarin : 5 x 5' D2, P1' 5 x 5' D3, P1'	
<b>Vr 12-7-2024</b>			
<b>Za 13-7-2024</b>			

Zo 14-7-2024	Rustige Duurloop 17 km	Rustige Duurloop 10 km	
<b>Week 29</b>			
Ma 15-7-2024			
Di 16-7-2024	Duurloop 60' met daarin : 200m,P 100m, 200m,P 100m,400m,P 100m ( Interval ) 5' D3, 5' D1 200m,P 100m, 200m,P 100m,400m,P 100m ( Interval ) 5' D3, 5' D1 200m,P 100m, 200m,P 100m,400m,P 100m ( Interval ) 10' D1	Duurloop 60' met daarin : 200m,P100m,200m,P100m,400m,P 100m ( Interval ) 5' D3, 5' D1 200m,P100m,200m,P100m,400m,P 100m ( Interval ) 5' D3, 5' D1 200m,P100m,200m,P100m,400m,P 100m ( Interval ) 10' D1	
Wo 17-7-2024			
Do 18-7-2024	10 km D2, na 40 minuten 5 x 30" versnellen, P 30"	10 km D2, na 40 minuten 5 x 30" versnellen, P 30"	
Vr 19-7-2024			
Za 20-7-2024			
Zo 21-7-2024	Rustige Duurloop 18 km	Rustige Duurloop 10 km	
<b>Week 30</b>			
Ma 22-7-2024			
Di 23-7-2024	4 x 200m interval, P 1' 1000m interval, P 2' 4 x 200m Interval, P 1' 1000m interval, P 2' 4 x 200m Interval, P 1' 1000m interval, P 2' Goed in- en uitlopen	4 x 200m interval, P 1' 1000m onterval, P 2' 4 x 200m interval, P 1' 1000m onterval, P 2' 4 x 200m interval, P 1' 1000m onterval, P 2' Goed in- en uitlopen	
Wo 24-7-2024			

Do 25-7-2024	Duurloop 60' met daarin : 15' D1 10' D2, P1' 2 x 5 D3, P1' 15' D1	Duurloop 60' met daarin 15' D1 10' D2, P1' 2 x 5' D3, P1' 15' D1	
Vr 26-7-2024			
Za 27-7-2024			
Zo 28-7-2024	Rustige Duurloop 15 km	Rustige Duurloop 60'	