



# Trainingschema's

## September 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

Halve Marathon tijd	1h30	1h35	1h40	1h46	1h52	2h00	2h15
Halve Marathon min/km	4:17	4:33	4:46	5:00	5:13	5:41	6:24
D1 (65/75% <i>Hr</i> max)	5:18	5:34	5:45	6:05	6:19	6:52	7:40
D2 (75/85% <i>Hr</i> max)	4:30	4:46	4:55	5:14	5:27	5:56	6:41
D3 (85/90% <i>Hr</i> max)Tempo Tr	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14
200 meter Interval	0:43	0:45	0:47	0:50	0:52	0:57	1:05
400 meter Interval	1:33	1:38	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



	Prestatiegroepen	Gevorderden	
<b>Week 35</b>			
Ma 26-8-2024			
Di 27-8-2024	Geen Training ! Strabrechtse Heidelberg : 3,4 km - 6,2 km - 10 km	Geen Training ! Strabrechtse Heidelberg : 3,3 km - 6,2 km - 10 km	
Wo 28-8-2024			
Do 29-8-2024	10' D1 2 x 5' D2-D3, P1' 10' D1 2 x 5' D2-D3, P1' 10' D1	10' D1 2 x 5' D2-D3, P1 10' D1 2 x 5' D2-D3, P1 10' D1	
Vr 30-8-2024			
Za 31-8-2024			
Zo 1-9-2024	Duurloop 16 km	Rustige Duurloop 60'	
<b>Week 36</b>			
Ma 2-9-2024			
Di 3-9-2024	12 x (400m interval, P 100m) goed in- en uitlopen	12 x ( 400m interval, P 100m ) goed in- en uitlopen	
Wo 4-9-2024			
Do 5-9-2024	10 km D2, na 40' : 6 x 30" versnellen, P 90"	10 km D1,na 40' : 6 x 30"versnellen, P 90"	
Vr 6-9-2024			
Za 7-9-2024			
Zo 8-9-2024	Duurloop 17 km	Rustige Duurloop 60'	

<b>Week 37</b>			
<b>Ma 9-9-2024</b>			
<b>Di 10-9-2024</b>	10' D1 - D2 1 x 1000m interval, P2' 10' D1 - D2 5 x ( 400m interval, P 100m ) 10' D1 - D2	10' D1 - D2 1 x 1000m interval, P2' 10' D1 - D2 5 x ( 400m interval, P 100m ) 10' D1 - D2	
<b>Wo 11-9-2024</b>			
<b>Do 12-9-2024</b>	2 km D1, 2 km D2, 2 km D3, 2 km D2, 2 km D1	2 km D1, 2 km D2, 2 km D3, 2 km D2, 2 km D1	
<b>Vr 13-9-2024</b>			
<b>Za 14-9-2024</b>			
<b>Zo 15-9-2024</b>	Duurloop 18 km	Rustige Duurloop 60'	
<b>Week 38</b>			
<b>Ma 16-9-2024</b>			
<b>Di 17-9-2024</b>	10' D1 - D2 8 x ( 200m interval, P 100m ) 10' D1 - D2 2 x ( 400m interval, P 100m ) goed in- en uitlopen	10' D1 - D2 8 x ( 200m interval, P 100m ) 10' D1 - D2 2 x ( 400m interval, P 100m ) goed in- en uitlopen	
<b>Wo 18-9-2024</b>			
<b>Do 19-9-2024</b>	10 km D2, na 40' : 6 x 30" versnellen, P 90"	10 km D1, na 40' : 6 x 30" versnellen, P 90"	
<b>Vr 20-9-2024</b>			
<b>Za 21-9-2024</b>			
<b>Zo 22-9-2024</b>	Duurloop 15 km	Rustige Duurloop 60'	