



# Trainingschema's

## Oktober 2024



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

10km tijd	300m			400m			800m			1000m							
tijd	T3	T2	T1	T3	T2	T1	T2	T1	T2	T1		Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	
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	1'9	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
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
D1 (65/75%Hrmax)	5:18	5:34	5:45	6:05	6:19	6:52	7:40
D2 (75/85%Hrmax)	4:30	4:46	4:55	5:14	5:27	5:56	6:41
D3 (85/90%Hrmax)	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14

	Prestatiegroepen	Gevorderden	
<b>Week 39</b>			
Ma 23-9-2024			
Di 24-9-2024	7 x 200m interval, P 100m 10' D1 - D2 7 x 200m interval, P 100m goed in- en uitlopen	7 x 200m interval, P 100m 10' D1 - D2 7 x 200m interval, P 100m goed in- en uitlopen	
Wo 25-9-2024			
Do 26-9-2024	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	
Vr 27-9-2024			
Za 28-9-2024			
Zo 29-9-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	
<b>Week 40</b>			
Ma 30-9-2024			
Di 1-10-2024	10 x 400m interval, P 100m goed in- en uitlopen	10 x 400m interval, P 100m goed in- en uitlopen	
Wo 2-10-2024			
Do 3-10-2024	10 km D1 - D2 na 40' : 5 x 1' versnellen	10 km D1 - D2 na 40' : 5 x 1' versnellen	
Vr 4-10-2024			
Za 5-10-2024			
Zo 6-10-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	

<b>Week 41</b>			
Ma 7-10-2024			
Di 8-10-2024	Duuloop 60' met daarin 12 x 200m interval, P 1'	Duuloop 60' met daarin 12 x 200m interval, P 1'	
Wo 9-10-2024			
Do 10-10-2024	Duurloop 60' met daarin 10 x 1' stevig	Duurloop 60' met daarin 10 x 1' stevig	
Vr 11-10-2024			
Za 12-10-2024			
Zo 13-10-2024	Geen Training Marathon indhoven	Geen Training Marathon indhoven	
<b>Week42</b>			
Ma 14-10-2024			
Di 15-10-2024	60' Rustige Duurloop	60' Rustige Duurloop	
Wo 16-10-2024			
Do 17-10-2024	Duurloop 45' Z2 - Z3, 5' Z3 -Z4	Duurloop 45' Z2 - Z3, 5' Z9 -Z4	
Vr 18-10-2024			
Za 19-10-2024			
Zo 20-10-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	
<b>Week 43</b>			
Ma 21-10-2024			
Di 22-10-2024	20' Z2, 20' Z3, 10' Z4	20' Z1-Z2, 20' Z2-Z3, 10' Z3-Z4	
Wo 23-10-2024			
Do 24-10-2024	2 x ( 10' Z2- 5' Z5 - 10' Z3 ) P 2'	2 x ( 10' Z1- 5' Z4 - 10' Z3 ) P 2'	
Vr 25-10-2024			
Za 26-10-2024			
Zo 27-10-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	

