

# Trainingsschema najaars marathons 2010

## Verklaring afkortingen:

DL 1 = Duurloop 1 DP = Dribbelpauze SDP = Serie dribbelpauze  
 DL 2 = Duurloop 2 EXT = Extensief DLH = Duurloop Herstel  
 DL 3 = Duurloop 3 INT = Intensief DS = Drempelsnelheid

Versie 2010-00

| DAG        | KM         | TRAINING                                  | ROUTE en/of OPMERKING / SNELHEID  | Km p. WEEK | Verz |
|------------|------------|---|---|------------|------|
| Zo 11 jul. | 16         | DL 1                                      | <b>Route nr. 02 Rondje Floriade</b>   | 1          | Nee  |
| Ma 12 jul. | 10         | DLH                                       |   | <b>42</b>  |      |
| Wo 14 jul. | 6          | DS - Drempeltraining                      | 6x 1 km drempelsnelheid DP 2 min  |            |      |
| Vr 16 jul. | 10         | 10 km Wisseltempo                         | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>4:40-5:40 5:00-6:00 5:20-6:20 min./ km           |            |      |
| Zo 18 jul. | 18         | DL 1                                      | <b>Route nr. 03 Rondje Vliet</b><br>Na 9 km DL 2 (15 – 30 sec per km harder)                  | 2          | Nee  |
| Ma 19 jul. | 10         | DLH                                       |   | <b>45</b>  |      |
| Wo 21 jul. | 10         | 10 km Wisseltempo                         | 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 geen pauze                                    |            |      |
| Vr 23 jul. | 7          | 7x 1 km<br>500 m DP                       | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m 30 sec./ 100 m     |            |      |
| Zo 25 jul. | 21         | DL 1                                      | <b>Route nr. 04 Rondje 't Woud 21</b>   | 3          | nee  |
| Ma 26 jul. | 10         | DLH                                       |   | <b>49</b>  |      |
| Wo 28 jul. | 10         | 10km Wisseltempo                          | 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 geen pauze                                    |            |      |
| Vr 30 jul. | 8          | DS - Drempeltraining                      | 3x 2 km + 2x 1 km drempelsnelheid DP 2min   |            |      |
| Zo 1 aug.  | 16         | DL 1                                      | <b>Route nr. 02 Rondje Floriade (Rustweek)</b>  | 4          | Nee  |
| Ma 2 aug.  | 10         | DLH                                       |   | <b>37</b>  |      |
| Wo 4 aug.  | 5          | DS - Drempeltraining                      | 5x 1km drempelsnelheid DP 2 min   |            |      |
| Vr 6 aug.  | 6          | 2-4-6-8-6-4-2 min.<br>DP is 50% van Insp. | 85% van 10 km tijd, dan telkens 1 sec. meer / minder  |            |      |
| Zo 8 aug.  | 18         | DL 1                                      | <b>Route nr. 3 Rondje Vliet</b>   | 5          | Ja   |
| Ma 9 aug.  | 10         | DLH                                       |   | <b>45</b>  |      |
| Wo 11 aug. | 10         | 10km Wisseltempo                          | 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D1                                     |            |      |
| Vr 13 aug. | 7          | DS - Drempeltraining                      | 3x 2 km + 1x 1 km DP 2min   |            |      |
| Zo 15 aug. | 21         | DL 1                                      | <b>Route nr.4 Rondje 't Woudt 21</b>  | 6          | Ja   |
| Ma 16 aug. | 10         | DLH                                       |   | <b>49</b>  |      |
| Wo 18 aug  | 8          | DS - Drempeltraining                      | 8x 1 km DP 2min   |            |      |
| Vr 20 aug. | 10         | Marathontempo                             | 5x 2 km DP 2min   |            |      |
| Zo 22 aug. | 25<br>(17) | DL 1                                      | <b>Route nr. 07 Rondje 't Woud 25</b><br><b>(Rijnmond Marathon training 17 km Tempo duur)</b> | 7          | Ja   |
| Ma 23 aug. | 10         | DLH                                       |   | <b>54</b>  |      |
| Wo 25 aug. | 9          | DS - Drempeltraining                      | 3x 3 km drempelsnelheid + 10 sec DP 2 min   |            |      |
| Vr 27 aug. | 10         | 10km Wisseltempo                          | 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D1                                     |            |      |
| Zo 29 aug. | 16         | DL 1                                      | <b>Route nr. 2 Rondje Floriade (Rustweek)</b>   | 8          | Ja   |
| Ma 30 aug. | 10         | DLH                                       |   | <b>39</b>  |      |
| Wo 1 sep.  | 6          | Marathontempo                             | 6 km marathon tempo   |            |      |
| Vr 3 sep.  | 7          | 1x 7km<br>DL 2                            | 1x 7 km DL2   |            |      |

| DAG        | KM            | TRAINING                                   | ROUTE en/of OPMERKING / SNELHEID   |            | Verz      |
|------------|---------------|--|--|------------|-----------|
| Zo 5 sep.  | 22            | DL 1                                       | <b>Route nr. 05 Rondje Zweth</b>   | 9          | Ja        |
| Ma 6 sep.  | 10            | DLH  |  | <b>49</b>  |           |
| Wo 8 sep.  | 8             | DS - Drempeltraining                       | 8x 1 km drempelsnelheid DP 2 min   |            |           |
| Vr 10 sep. | 9             | Wisseltempo                                | 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km Marathontempo - 2 km D2 - 1 km D1   |            |           |
| Zo 12 sep. | 28<br>(21)    | DL 1                                       | <b>Route nr. 08 Rondje Abtswoudse Bos<br/>(Halve Marathon Rotterdam 21 km)</b>                         | 10         | Ja        |
| Ma 13 sep. | 10            | DLH  |  | <b>54</b>  |           |
| Wo 15 sep. | 6             | 2x 3 km<br>5 min. DP                       | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m              |            |           |
| Vr 17 sep. | 10            | 10 km Wisseltempo<br>per km 1 min verschil | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>4:40-5:40 5:00-6:00 5:20-6:20 min./ km                    |            |           |
| Zo 19 sep. | 28<br>(28)    | DL 1                                       | <b>Route nr. 10 Rondje Westerpark<br/>(Rijnmond Marathon training Zevenhuizerplas 28 km)</b>           | 11         | Ja        |
| Ma 20 sep. | 10            | DLH  |  | <b>53</b>  |           |
| Wo 22 sep. | 9             | 3x 3 km<br>5 min. DP                       | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m              |            |           |
| Vr 24 sep. | 6             | 15x 400 m<br>400 m DP                      | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>23 sec./ 100 m 25 sec./ 100 m 27 sec./ 100 m              |            |           |
| Zo 26 sep. | 16            | DL 1                                       | <b>Route nr. 02 Rondje Floriade (rustweek)</b>   | 12         | Ja        |
| Ma 27 sep. | 10            | DLH  |  | <b>40</b>  |           |
| Wo 29 sep. | 6             | 15x 400 m<br>200 m DP                      | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>23 sec./ 100 m 25 sec./ 100 m 27 sec./ 100 m              |            |           |
| Vr 1 okt.  | 8             | 1x 8 km<br>DL 2                            |  |            |           |
| Zo 3 okt.  | 32            | DL 1                                       | <b>Route nr. 15 Rondje Vlietlanden</b>   | 13         | Ja        |
| Ma 4 okt.  | 10            | DLH  |  | <b>55</b>  |           |
| Wo 6 okt.  | 3             | 15x 200 m snel<br>400 m DP                 | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>22 sec./ 100 m 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m              |            |           |
| Vr 8 okt.  | 10            | 10x 1 km Mar.tempo<br>500 m DP             |  |            |           |
| Zo 10 okt. | 35<br>(21)    | DL 1                                       | <b>Route nr. 12 Rondje Vlaardingervaart<br/>(Hoge Veluwe Loop 21 km)</b>                               | 14         | Ja        |
| Ma 11 okt. | 5             | Marathontempo                              |  | <b>57</b>  |           |
| Wo 13 okt. | 10            | 1x 10 km<br>DL 1 / DL 2                    | Wisseltempo na 3 km  |            |           |
| Vr 15 okt. | 10            | 2x 5 km<br>6 min. DP                       | 3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur<br>29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m              |            |           |
| Zo 17 okt. | 25<br>(30)    | DL 1                                       | <b>Route nr. 07 't Woudt<br/>(Rijnmond marathon training Brienenoordbrug 30 km)</b>                    | 15         | Ja        |
| Ma 18 okt. | 10            | DLH  |  | <b>55</b>  |           |
| Wo 20 okt. | 10            | 2x 5 km Marat.tempo<br>1 km DP             |  |            |           |
| Vr 22 okt. | 10            | Wisseltempo                                | 1km D1 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D1 - 1km D2 - 1 km D3 -<br>1km D1 - 1km D2 - 1km D3 - 1km Marathontempo |            |           |
| Zo 24 okt. | 16            | DL 1                                       | <b>Route nr. 02 Rondje Floriade</b>  | 16         | Ja        |
| Ma 25 okt. | 10            | DLH  |  | <b>38</b>  |           |
| Wo 27 okt. | 5             | 5x 1 km                                    | Marathon tempo   |            |           |
| Vr 29 okt. | 7             | DL 2                                       | 7km DL2  |            |           |
| Zo 31 okt. | 10            | Maximaal tempo                             | <b>Route nr. 01 Kopjesloop Marathon (2 maal)<br/>Uitwisselen laatste mededelingen / afspraken enz.</b> | 17         | Ja        |
| Ma 1 nov.  | 10            | DLH  |  | <b>25</b>  |           |
| Wo 3 nov.  | 5             | 1x 5 km<br>DL 1                            |  |            |           |
| Vr 5 nov.  | 0             | Rust                                       |  |            |           |
| Zo 7 nov.  | <b>42,195</b> | <b>Marathontempo</b>                       | <b>New York MARATHON - Veel succes.</b>  | <b>790</b> | <b>Ja</b> |