

Trainingsschema GROHE LOOPGROEP

2010-01

Week	Min.	Dag	Datum	Programma	Pauze	Bijzonderheden
6		dinsdag donderdag zaterdag zondag	5-Jan 7-Jan 9-Jan 10-Jan	10 km duurloop 2-4-6-8-6-4-2- min DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 18 km	DP 2 min.	Egmond Halve Marathon
7		dinsdag donderdag zaterdag zondag	12-Jan 14-Jan 16-Jan 17-Jan	8 km met versnellingen 3x 2 km + 1x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 21 km	DP 2 min.	
8		dinsdag donderdag zaterdag zondag	19-Jan 21-Jan 23-Jan 24-Jan	D1 60 min. 5x 2 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 25 km	DP 2 min.	
9		dinsdag donderdag zaterdag zondag	26-Jan 28-Jan 30-Jan 31-Jan	D1 40 min. met 4x 1 min. versnelling 2x 2 km D1/ 2 km D2/1 km D3/1 km D1 DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
10		dinsdag donderdag zaterdag zondag	2-Feb 4-Feb 6-Feb 7-Feb	D1 60 min. 2-4-6-8-6-4-2 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 22 km	DP 2 min.	
11		dinsdag donderdag zaterdag zondag	9-Feb 11-Feb 13-Feb 14-Feb	D1 60 min. 8-10-8-10 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 28 km of Schoorl 30 km	DP 2 min.	
12		dinsdag donderdag zaterdag zondag	16-Feb 18-Feb 20-Feb 21-Feb	D1 60 min. 10 km wisseltempo (per km wisselen) DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 30 km	DP 2 min.	
13		dinsdag donderdag zaterdag zondag	23-Feb 25-Feb 27-Feb 28-Feb	D1 60 min. 3x 3 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
14		dinsdag donderdag zaterdag zondag	2-Mar 4-Mar 6-Mar 7-Mar	D1 60 min. 1x 8 km DL 2 (Is iets sneller dan D1) DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 32 km		
15		dinsdag donderdag zaterdag zondag	9-Mar 11-Mar 13-Mar 14-Mar	D1 60 min. 10x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 32 km of CPC 21 km (snel)	DP 2 min.	City Pier City
16		dinsdag donderdag zaterdag zondag	16-Mar 18-Mar 20-Mar 21-Mar	D1 60 min. 2x 5 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 25 km	DP 2 min.	

Trainingsschema GROHE LOOPGROEP

2010-01

Week	Min.	Dag	Datum	Programma	Pauze	Bijzonderheden
17		dinsdag donderdag zaterdag zondag	23-Mar 25-Mar 27-Mar 28-Mar	10 km Interval Wisseltempo dribbelen-duurloop-snel DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
18		dinsdag donderdag zaterdag zondag	30-Mar 1-Apr 3-Apr 4-Apr	8 km met versnellingen 5x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 10 km	DP 2 min.	
19		dinsdag donderdag zaterdag zondag	6-Apr 8-Apr 10-Apr 11-Apr	D1 60 min. 1x 5 km DLH = Herstelduurloop 50 min. ROTTERDAM MARATHON		Rotterdam Marathon
20		dinsdag donderdag zaterdag zondag	13-Apr 15-Apr 17-Apr 18-Apr	D1 60 min. 4-6-4-6-4-6 min. DLH = Herstelduurloop 40 min. Duurloop 16 km		
21		dinsdag donderdag zaterdag zondag	20-Apr 22-Apr 24-Apr 25-Apr	D1 60 min. 2-4-6-8-8-6-4-2 min DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 12 km	DP 2 min.	
22		dinsdag donderdag zaterdag zondag	27-Apr 29-Apr 1-May 2-May	D1 60 min. 5x 8 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
23		dinsdag donderdag zaterdag zondag	4-May 6-May 8-May 9-May	D1 60 min. 10x 400 m DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 15 km	DP 2 min.	
24		dinsdag donderdag zaterdag zondag	11-May 13-May 15-May 16-May	D1 60 min. 1 min. drib., 2 min. duurloop 2 min snel DLH=Hertselduurloop 50 min. Duurloop 14 km		
25		dinsdag donderdag zaterdag zondag	18-May 20-May 22-May 23-May	D1 60 min. 5x 10 min. DLH = Herstelduurloop 40 min. Duurloop 16 km D1	DP 2 min.	<i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i>
26		dinsdag donderdag zaterdag zondag	25-May 27-May 29-May 30-May	D1 60 min. 2-4-6-8-6-4-2 min. DLH = Herstelduurloop 45 min. Duurloop 18 km D1	DP 2 min.	<i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i>

Verklaring afkortingen:

D1 = Duurlooptempo 1 = praattempo
D2 = Duurlooptempo 2 = praten wordt moeilijk
DP = Dribbelpauze
SDP = Serie dribbelpauze
DLH = Herstelduurloop = bijna omvallen