

Trainingsschema GROHE LOOPGROEP

2010-02

Week	Min.	Dag	Datum	Programma	Pauze	Bijzonderheden
22		dinsdag donderdag zaterdag zondag	1-Jun 3-Jun 5-Jun 6-Jun	10 km duurloop 2-4-6-8-10-8-6-4-2 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 18 km	DP 2 min.	<i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i>
23		dinsdag donderdag zaterdag zondag	8-Jun 10-Jun 12-Jun 13-Jun	8 km met versnellingen 8x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 21 km	DP 2 min.	
24		dinsdag donderdag zaterdag zondag	15-Jun 17-Jun 19-Jun 20-Jun	D1 60 min. 8x 4 min. - 4x 2 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 25 km	DP 2 min.	
25		dinsdag donderdag zaterdag zondag	22-Jun 24-Jun 26-Jun 27-Jun	D1 40 min. met 4x 1 min. versnelling 15 - 20 - 15 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	<i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i>
26		dinsdag donderdag zaterdag zondag	29-Jun 1-Jul 3-Jul 4-Jul	D1 60 min. 4x 400 m - 4x 300 m - 4x 200 m DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 22 km	DP 2 min.	<i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i> <i>Aad vakantie</i>
27		dinsdag donderdag zaterdag zondag	6-Jul 8-Jul 10-Jul 11-Jul	D1 60 min. 8-10-8-10 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	Start Marathon training
28		dinsdag donderdag zaterdag zondag	13-Jul 15-Jul 17-Jul 18-Jul	D1 60 min. 6x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 18 km	DP 2 min.	
29		dinsdag donderdag zaterdag zondag	20-Jul 22-Jul 24-Jul 25-Jul	D1 60 min. 10 km Wisseltempo DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 21 km		
30		dinsdag donderdag zaterdag zondag	27-Jul 29-Jul 31-Jul 1-Aug	D1 60 min. 3x 2 km + 2x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
31		dinsdag donderdag zaterdag zondag	3-Aug 5-Aug 7-Aug 8-Aug	D1 60 min. 2-4-6-8-6-4-2 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 18 km	DP 2 min.	
32		dinsdag donderdag zaterdag zondag	10-Aug 12-Aug 14-Aug 15-Aug	D1 60 min. 10 km Wisseltempo DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 21 km	DP 2 min.	<i>Aad vakantie</i>

Trainingsschema GROHE LOOPGROEP

2010-02

Week	Min.	Dag	Datum	Programma	Pauze	Bijzonderheden
33		dinsdag donderdag zaterdag zondag	17-Aug 19-Aug 21-Aug 22-Aug	10 km Interval 8x 1 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 25 km of Rijnm.training 17 km	DP 2 min.	<i>Rijnmond Training</i>
34		dinsdag donderdag zaterdag zondag	24-Aug 26-Aug 28-Aug 29-Aug	8 km met versnellingen 3x 3 km DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
35		dinsdag donderdag zaterdag zondag	31-Aug 2-Sep 4-Sep 5-Sep	D1 60 min. 1x 7 km DL 2 DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 22 km		
36		dinsdag donderdag zaterdag zondag	7-Sep 9-Sep 11-Sep 12-Sep	D1 60 min. 4-6-4-6-4-6 min. 8x 1 km Duurloop 28 km of Halve Mar.Rotterdam	DP 2 min.	
37		dinsdag donderdag zaterdag zondag	14-Sep 16-Sep 18-Sep 19-Sep	D1 60 min. 2-4-6-8-8-6-4-2 min DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 28 km of Rijnm.training 28.km	DP 2 min.	<i>Rijnmond Training</i>
38		dinsdag donderdag zaterdag zondag	21-Sep 23-Sep 25-Sep 26-Sep	D1 60 min. 5x 8 min. DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	
39		dinsdag donderdag zaterdag zondag	28-Sep 30-Sep 2-Oct 3-Oct	D1 60 min. 12x 400 m DLH = Herstelduurloop 50 min. Duurloop 32 km	DP 2 min.	
40		dinsdag donderdag zaterdag zondag	5-Oct 7-Oct 9-Oct 10-Oct	D1 60 min. 15x 200 m DLH=Herstelduurloop 50 min. Duurloop 35 km of Hoge Veluwelp 21 km	DP 400 m	
41		dinsdag donderdag zaterdag zondag	12-Oct 14-Oct 16-Oct 17-Oct	D1 60 min. 2x 5 km DLH = Herstelduurloop 40 min. Duurloop 25 km of Rijnm. training 30 km	DP 2 min.	<i>Rijnmond Training</i>
42		dinsdag donderdag zaterdag zondag	19-Oct 21-Oct 23-Oct 24-Oct	D1 60 min. 10 km Wisseltempo DLH = Herstelduurloop 45 min. Duurloop 16 km	DP 2 min.	

Verklaring afkortingen:

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