

Trainingschema 15 KM loop.

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag tempo Z3 / Z4	donderdag (rustdag)	vrijdag tempoloop	zaterdag eventueel duurloop van zondag	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
						<i>thuis</i>		<i>Thuis</i>		<i>Thuis</i>
1	9	26-feb	03-mrt			2 (200-400-600) DP100/SP200		2 KM Z1/ 2 KM Z2		00:35
2	10	04-mrt	10-mrt			3 (400-600-600-400) DP 100/SP 200		2 KM Z1/ 2 KM Z2		00:40
3	11	11-mrt	17-mrt			5 (400-300-200-100) DP100/SP200		2 KM Z1/ 3 KM Z2		00:45
4	12	18-mrt	24-mrt			5 (400-800) DP100/SP200		2 KM Z1/ 4 KM Z2		00:50
5	13	25-mrt	31-mrt			6 (400-300-200-100) DP100/SP200		2 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		01:00
6	14	01-apr	07-apr			4 (200-400-600-400-200)DP100/SP 200		2 KM Z1/ 4 KM Z2/ 2 KM Z1		00:40
7	15	08-apr	14-apr			6 (400-300-200-100) DP100/SP200		3 KM Z1/ 2 KM Z2/ 2 KM Z1		00:50
8	16	15-apr	21-apr			5 (800-400) DP100/SP200		3 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		01:00
9	17	22-apr	28-apr			3 (200-400-600-600-400-200)DP100/SP 200		3 KM Z1/ 4 KM Z2/ 2 KM Z1		01:10
10	18	29-apr	05-mei			7 (800) SP200		4 KM Z1/ 2 KM Z2/ 2 KM Z1		00:50
11	19	06-mei	12-mei			3 (400-800-1200)DP200/SP400		4 KM Z1/ 3 KM Z2		01:00
12	20	13-mei	19-mei			7 (1000)DP200		4 KM Z1/ 3 KM Z2/ 2 KM Z1		01:10
13	21	20-mei	26-mei			6 (400-800)DP100/SP200		4 KM Z1/ 4 KM Z2		01:20
14	22	27-mei	02-jun			5 (1000m WT) DP200		20 min. inlopen in Z1 + vervolgens 15 min		WEDSTRIJD 15 KM
15	23	03-jun	09-jun			rustdag		herstelloop 20 min		00:30

Betekenis van de afkortingen in het schema:

- Z1** Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
 - Z2** Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
 - Z3** Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
 - Z4** Snelle intervaltrainingtempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
 - WT** Wedstrijdtempo, tempo waarin je de wedstrijd - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
 - DP** Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
 - SP** Seriepauze na iedere serie of blok. Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr) in Z2 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat achtereenvolgens uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt. Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.
- Deze kleur staat voor een zware trainingsweek