

# Trainingschema groep 4-5

Road Runners

Etten - Leur



Info

2022

Weeknr	Datum	Periode	Kerntraining
11	dinsdag donderdag weekend	15 mrt	VP2 5x HL 6' DL2, P=1' WL 3x 15' DL2, P=2' Zondag Boscross - Trail
12	dinsdag donderdag weekend	22 mrt	VP2 6x 800m DL2, 100 DRB, (na de 3e 100m WL) 3x 12' DL2, elke laatste min versnellen, P=1' WL 70' rustige duurloop, eigen tempo
13	dinsdag donderdag weekend	29 mrt	VP2 5x (200m-100m-200m-100m-200m-100m) - 200 in DL1 - 100 in DL3 3x 15' DL2, P=2' 60' rustige duurloop, eigen tempo
14	dinsdag donderdag weekend	5 apr	VP2 Fartlek / Lantaarnpalenloop 20x 200m, om-en-om DL1 en DL3 (P=1' na serie 5, 10 en 15) 80' rustige duurloop, eigen tempo
15	dinsdag donderdag weekend	12 apr	VP2 Heuveltraining rondom Trivium 3x 20' DL2, P=1' 70' rustige duurloop, eigen tempo
16	dinsdag donderdag weekend	19 apr	WP MONA fartlek training 3x 15' DL2, P=2' 45' duurloop, eigen tempo
17	dinsdag donderdag weekend	26 apr	WP 15 x 2', P= 100 DRB/100m WL (WL na elke 3x) 3x 15' DL2, P=2' 60' duurloop, eigen tempo
18	dinsdag donderdag weekend	3 mei	WP Omgekeerde Piramideloop 2 x (4'-3'-2'-1'-2'-3'-4') 10x 400m, om-en-om DL1 en DL3 (P=2' na serie 5) 50' duurloop, eigen tempo
19	dinsdag donderdag weekend	10 mei	WP Bostraining? duurloop 2 x 25', P=3' 40' duurloop, eigen tempo
20	dinsdag donderdag weekend	17 mei	WP 3 series 10x 200m, om en om DL1 en DL3, P=200m 2x 20' DL1, P=1' 60' duurloop, eigen tempo
21	dinsdag donderdag weekend	24 mei	WP 8 series van 200m DL3 - 400m DL2 – 200m DL3, 100m DRB duurloop 3 x 20', P=2' 30' duurloop, eigen tempo
22	dinsdag donderdag maandag	31 mei	WP 3 series 10x 200m, om en om DL1 en DL3, P=200m interval 8 x 600m DL2, p=100m DRB
23	dinsdag donderdag weekend	7 jun	OP Hersteltraining 45' - langzame duurloop (6' km) duurloop 2 x 25', P=3' 50' duurloop, eigen tempo
24	dinsdag donderdag weekend	14 jun	OP 5 x 1000m, P=100 WL duurloop 3 x 20', P=2' 60' duurloop, eigen tempo
25	dinsdag donderdag weekend	21 jun	OP Rustige duurloop 6 x 1 km met variabele versnellingen 70' duurloop, eigen tempo
26	dinsdag donderdag weekend	28 jun	OP 6x 400m + 3 x 800m, P=100m duurloop 2 x 25', P=3' 60' duurloop, eigen tempo

Hemelvaartsda

Lelieloop

Pinksteren

27 dinsdag	5	jul	OP	Hele week 4-Daagse
donderdag	7	jul		duurloop 3 x 20', P=2'
weekend		jul		50' duurloop, eigen tempo

DL1 = 80-85%  
DL2 = 85-90%  
DL3 = 90-95%  
HL = Hardlopen  
DRB = Dribbelen  
WL = Wandelen  
P = Pauze  
' = minuten, " = seconden  
VP = Voorbereidende periode voor een wedstrijd  
WP = wedstrijdperiode  
OP = is de overgangperiode, dus weer een wat rustiger periode

**Wat is een Fartlek training:**

In het Zweeds, betekent het woord Fartlek 'spelen met snelheid' en, in de basis is dat precies wat een Fartlek training inhoudt – het spelen met je snelheid. Tijdens een Fartlek training is het de bedoeling dat je, je loopsnelheid op verschillende afstanden voor bepaalde tijd verhoogt. Fartlek training word vaak omschreven als ongestructureerd, train je niet voor een specifieke route of tijd.