



2022

Weeknr	Datum	Periode	Kerntraining	Info	
	weekend		35' rustige duurloop, eigen tempo		
1	dinsdag	4 jan	VP1	15 x 2', P= 100 DRB/100m WL (WL na elke 3x)	rondje dorp
	donderdag	6 jan		6 series van 3 x 200m - 90%, P=100m w/dr	
	weekend			50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
2	dinsdag	11 jan	VP1	1.000m - 1.500m - 1000m - 1500m – 1.000m, P= 100 WL	
	donderdag	13 jan		2x 20' DL2, elke laatste 2' versnellen, P=2'	
	weekend			45' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
3	dinsdag	18 jan	VP1	4 x 7' DL2 - P 1' WL	
	donderdag	20 jan		Duurloop 30' DL1	
	weekend			60' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
4	dinsdag	25 jan	VP1	5x HL 6' DL2 - P 1' WL	
	donderdag	27 jan		fartlek / 7x 5' DL2, P=1'	
	weekend			Zondag Boscross	DL1
5	dinsdag	1 feb	VP1	MONA fartlek training	
	donderdag	3 feb		fartlek / 8x 4' DL2, P=1'	
	weekend			50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
6	dinsdag	8 feb	VP1	2x 800m DL1, 4x 400m DL2, 6x 200m DL3 - P 100m	
	donderdag	10 feb		Duurloop 30' DL1	
	weekend			40' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
7	dinsdag	15 feb	VP1	Zwaan-kleef-aan 3x 10'	
	donderdag	17 feb		fartlek / 8x 4' DL2, P=1'	
	weekend			50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
8	dinsdag	22 feb	VP1	7x 5' DL2, P=1'	
	donderdag	24 feb		3x 10' DL2, P=1'	
	weekend			Zondag Boscross	Carnaval
9	dinsdag	1 mrt	VP2	6x 800m DL2, P=200m	
	donderdag	3 mrt		3x 12' DL2, elke laatste min versnellen, P=1' WL	
	weekend			45' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
10	dinsdag	8 mrt	VP2	12x 400m DL3, P=100m DRB, na elke 4x: 100m WL	
	donderdag	10 mrt		20x 200m, om en om DL1 en DL3	
	weekend			50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
11	dinsdag	15 mrt	VP2	5x HL 6' DL2, P=1' WL	
	donderdag	17 mrt		3x 15' DL2, P=2'	
	weekend			Zondag Boscross - Trail	DL1
12	dinsdag	22 mrt	VP2	6x 800m DL2, 100 DRB, (na de 3e 100m WL)	
	donderdag	24 mrt		3x 12' DL2, elke laatste min versnellen, P=1' WL	
	weekend			70' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
13	dinsdag	29 mrt	VP2	5x (200m-100m-200m-100m-200m-100m) - 200 in DL1 - 100 in DL3	
	donderdag	31 mrt		3x 15' DL2, P=2'	
	weekend			60' rustige duurloop, eigen tempo	DL1

Zie pagina 2 voor meer uitleg

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.