



2022

Weeknr	Datum	Periode	Kerntraining
27	dinsdag 5 jul donderdag 7 jul weekend jul	OP	Hele week 4-Daagse duurloop 3 x 20', P=2' 50' duurloop, eigen tempo
28	dinsdag 12 jul donderdag 14 jul weekend jul	VP1	Bostraining of 6x 400m + 3 x 800m, P=100m 3x 15' DL2, P=2' 40' duurloop, eigen tempo
29	dinsdag 19 jul donderdag 21 jul weekend jul	VP1	interval 6 x 800m DL2, P=100 DL1, 100 WL 3x 15' DL2, elke laatste 2' versnellen 45' duurloop, eigen tempo
30	dinsdag 26 jul donderdag 28 jul weekend	VP1	4x (300-100-300-100-300-100) DL1-DL3 3x 20' DL2, P=1' 50' duurloop, eigen tempo
31	dinsdag 2 aug donderdag 4 aug weekend	VP1	4x 1200m, DL2, p=100 WL 20x 200m, om en om DL1 en DL3 60' duurloop, eigen tempo
32	dinsdag 9 aug donderdag 11 aug weekend	VP1	Bostraining of 6x 400m + 3 x 800m, P=100m fartlek / 8x 600m DL3 30' duurloop, eigen tempo
33	dinsdag 16 aug donderdag 18 aug weekend	VP1	Hoevense Polderloop Herstellloop 45' - langzame duurloop (6' km) 50' duurloop, eigen tempo
34	dinsdag 23 aug donderdag 25 aug weekend	VP1	MONA fartlek training 3x 15' DL2, elke laatste 2' versnellen 55' duurloop, eigen tempo
35	dinsdag 30 aug donderdag 1 sep weekend	VP2	2 series 500m-1000m-1500m, DL3, P=100 DRB, na serie 200m WL 3x 15' DL2, P=2' 60' duurloop, eigen tempo
36	dinsdag 6 sep donderdag 8 sep weekend	VP2	6x 800m DL2, P=200m 2x 25' DL2, P=1' 40' duurloop, eigen tempo
37	dinsdag 13 sep donderdag 15 sep weekend	VP2	zwaan kleef aan 3x 10' 45' DL2 Clubkampioenschappen
38	dinsdag 20 sep donderdag 22 sep weekend	VP2	6 series van 5' DL2, 1' WL 1x 15' DL2, 1x 5' DL3, 1x 15' DL2, P=1'WL 60' duurloop, eigen tempo
39	dinsdag 27 sep donderdag 29 sep weekend	VP2	5x 1200m, DL2, p=100 WL duurloop 3 x 20', P=2' 70' duurloop, eigen tempo
40	dinsdag 4 okt donderdag 6 okt weekend	WP	8 series van 200m DL3 - 400m DL2 - 200m DL3, 100m DRB 2x 30' DL2, P=2' 80' duurloop, eigen tempo
41	dinsdag 11 okt donderdag 13 okt weekend	WP	Fartlek (tempovariaties) duur 40' 2x 15' DL2, elke laatste 3' versnellen (DL3), P=1'WL 90' duurloop, eigen tempo
42	dinsdag 18 okt donderdag 20 okt weekend	WP	Piramideloop 3 x (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') 20x 200m, om en om DL1 en DL3 rustige duurloop (<40') ter voorbereiding herfstmarathon

43 dinsdag	25	okt	WP	4x 1200m, DL2, p=100 WL
donderdag	27	okt		1x 15' DL2, 1x 5' DL3, 1x 15' DL2, P=1'WL
weekend				Herfstmarathon Etten-Leur

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.

Let op!

"Plakken Speciaal": Alleen de tekst plakken en niet de formules.