Trainingsschema Senioren 2019 voor 5 - 10 km week 2 t/m 7

	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7
Maandag	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop
Dinsdag lang	H T R 3-4x 2000 C(800) B(1200) 200 doel: uithoudingsvermogen	T T R 400 C 400 B 200 800 C 800 B 200 1200 B 1200 B 200 1400 B 200 doel: uithoudingsvermogen	H R T 1x 1000 200 C 2x 1000 200 B 4x 800 200 B doel: uithoudingsvermogen	H R T 1x 800 200 C 1x 5000 C (met tussentijdse versnelling A of B) doel: uithoudingsvermogen	R T 2000 200 C 1600 200 C 1200 200 B 800 200 B 400 200 B doel: uithoudingsvermogen	H R T 1x 1000 200 C 5x 800 200 B 5x 200 100 A doel: uithoudingsvermogen
Woensdag	Rust of HDL 45 min	Rust of HDL	Rust of HDL	Rust of HDL	Rust of HDL	Rust of HDL
Donderdag kort actieve rust	H R T 1 200 200 C 3-4x { 200 200 B 300 200 B 400 200 B doel: snelheid	H R T 1 x 200 200 C 10-12 x 200 200 B doel: snelheid	H R T 1 x 300 C 100 9 x 200C → 100A 100 versnelling doel: snelheid	H R T 1x 300 200 C 2x 300 200 B 2x 600 300 B 3x 300 200 B doel: snelheid	R T 1 x 400 200 C 7-9 x 400 200 B doel: snelheid	R T 1x 400 200 C 4x { 400 100 B 300 100 B 200 100 A seriepauze 200 doel: snelheid
Vrijdag	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
Zaterdag/ Zondag	60 min DLC	60 min DLC	80 min DLC	60 min DLC	60 min DLC	60 min DLC
Wedstrijd						

H =herhaling; R=rust; T=tempo;DLC=rustig; DLB=redelijk pittig;DLA=pittig;TL=zeer pittig tot wedstrijdtempo; HDL= herstel duurloop