

Trainingsprogramma Senioren voor 5 - 10 km week 8 t/m 13

	week 8	week 9	week 10	week 11	week 12	week 13
Maandag	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop
Dinsdag	H                      R    T	H                      R    T	H                      R    T	R    T	H                      R    T	R    T
lang	5x { 800      100 C 300      200 B	3x 1000      200 C 3x 800        200 B	4x { 600      100 C 500      100 B 400      200 A	onregelm. minutenloop 2min. C (minim.1 min/max.8 min.)	1x 800      200 C 1x 1200     200 C 1x 1600     200 C 1x 1200     200 C 1x 800       200 C	4x { 600      100 C 800      200 B
	doel: uithoudingsvermogen	doel: uithoudingsvermogen	doel: uithoudingsvermogen	doel: uithoudingsvermogen	doel: uithoudingsvermogen	doel: uithoudingsvermogen
Woensdag	Rust of duurloop C 45 min	Rust of HDL	Rust of 10 km DLB	Rust of 4 km DLC en 4 km D	Rust of 10 km DLB	Rust of 10 km DLB
Donderdag	H                      R    T	H                      R    T	H                      R    T	H                      R    T	R    T	R    T
kort	1x 600      200 C 3x 400      200 B	4x { 400      100 B 300      100 B 200      200 A	1 x 400      200 C 5 x 400      200 B 3 x 400      200 A	1x 600      200 C 8x 300      100 B	2x 200      200 C 13x 200     200 A	1x 300      200 C 9x 300      200 A
actieve rust	6x 300      200 A					
	doel: snelheid	doel: snelheid	doel: snelheid	doel: snelheid	doel: snelheid	doel: snelheid
Vrijdag	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
Zaterdag/ Zondag	60 min      DLC	60 min      DLC	45 min      DLB	80 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

\*\* = aanpassing programma naar voorkeur