

Trainingsschema Senioren voor 5 - 10 km week 33 t/m 38 (2019)

	week 33	week 34	week 35	week 36	week 37	week 38
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	3x 1000 200 C 3x 1000 200 B doel: uithoudingsvermogen	7x 800 200 * (waarbij: 600 C 200 B) doel: uithoudingsvermogen	1x 2000 200 C 1x 1000 200 C 6x 400 100 B doel: uithoudingsvermogen	4x { 800 200 C 600 B seriepauze: 200 doel: uithoudingsvermogen	3x 2000 200 C (met onregelmatige versnellingen) doel: uithoudingsvermogen	1x 800 200 C 1x 1200 200 C 1x 1600 200 C 1x 1200 200 C 4x 200 100 B doel: uithoudingsvermogen
Woensdag	Rust of 10 km DLB	Rust of 10 km DLB	Rust of 4 km DLC en 4 km D	Rust of 10 km DLB	Rust of 10 km DLB	Rust of HDL
Donderdag	H R T	H R T	H R T	H R T	R T	R T
kort actieve rust	4x { 400 100 B 300 100 B 200 A seriepauze : 300 doel: snelheid	1x 300 100 C 9x 300 100 * { waarvan: 200 B 100 A } doel: snelheid	3x 300 100 C 2x 600 100 B 3x 300 100 B doel: snelheid	1x 400 200 C 8x 300 100 B doel: snelheid	2x 200 200 C 10x 200 200 A doel: snelheid	4 x 300 100 B 5 x 200 100 B 6 x 100 100 A doel: snelheid
Vrijdag	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
Zaterdag/ Zondag	45 min DLB	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