

Trainingsschema Senioren voor 5 - 10 km week 39 t/m 44 (2019)

	week 39	week 40	week 41	week 42	week 43	week 44
Maandag	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop	Rust of herstelduurloop
Dinsdag	H R T lang 4x { 800 200 C 600 200 B seriepauze: 200 doel: uithoudingsvermogen	H R T 3x 2000 200 C (met onregelmatige versnellingen) doel: uithoudingsvermogen	H R T 4x { 600 100 C 500 100 B 400 200 A doel: uithoudingsvermogen	H R T 5x { 800 200 C 300 200 B doel: uithoudingsvermogen	H R T 1x 2000 200 C 1x 1000 200 C 6x 400 100 B doel: uithoudingsvermogen	R T 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 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 kort 1 x 200 200 C 11 x 200 200 actieve rust doel: snelheid	R T 3x 300 100 C 2x 600 100 3x 300 100 doel: snelheid	H R T 1x 400 200 C 8x 300 100 {300= 200C → 100A versnelling) doel: snelheid	R T 2 x 200 200 C 8 x 200 200 5x 200 200 doel: snelheid	R T 4 x 300 100 C 5 x 200 100 6 x 100 100 doel: snelheid	H R T 1x 300 200 C 9x 300 200 doel: snelheid
Vrijdag	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
Zaterdag/ Zondag	80 min DLC	60 min DLC	45 min DLB	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