

Week.... 2009	Training 1 zondag	Training 2 dinsdag	Training 3 donderdag	Zaterdag/Zondag Wedstrijden
Week 47	Fartlek 60 min.	Extensieve Interval 8 x 5min inclusief gewichten pauze: 2 min dribbelen (dr.)	Duurloop I: 80 min continu.	
Week 48	Duurloop I: 80 min met daar in 5 lichaam oefeningen bij de club.	Duurloop met versnellingen 60 min.	Duurloop II: 55 min continu.	
Week 49	Duurloop 100 min heel rustig.	Tempotraining 6 x 5 min pauze: 1 min dr.	Duurloop I: 70 min continu.	
Week 50	Duurloop/ Fartlek 90 min.	Tempotraining 7 x 5 min pauze: 1 min dr.	Wissel duur loop 70.	
Week 51	Duurloop I: 90 min.	Extensieve Interval 5x 9 min rust 2 min.	Kracht 75 min.	
Week 52				
Week 1				

Week.... 2010	Training 1 zondag	Training 2 dinsdag	Training 3 donderdag	Zaterdag/Zondag Wedstrijden
Week 2	Fartlek 60 min.	Duurloop1: 80 min continu.	Extensieve Interval 10 x 4 min pauze: 1 min dr.	
Week 3	Duurloop 90 min heel rustig.	Versnellingen 50 minuten met gewichten.	Tempotraining 8 x 5 min pauze: 3 min dr.	
Week 4	Duurloop I: 75 min met daarin 5 lichaam oefeningen (in de club).	Heuveltraining 75.	Tempotraining 3 x 10 min pauze: 5 min dr.	
Week 5	Duurloop I: 75 min met daarin 3 x 5 min duurloop II.	rustige loop met om de 5 minuten 7 seconde versnellen.	Duurloop III: 2 x 20 min pauze: 10 min duurloop I.	

Week 6	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 15 min duurloop II.	Rustige duurloop 40 min. continu met gewichten.	Tempotraining 4 x 10 min pauze: 2 min dr.	
Week 7	Duurloop I: 100 min.	8 x 3 minuten met rust van 1 min.	Extensieve Interval 12 x 3 min pauze: 1 min dr.	
Week 8	Duurloop I: 75 min heel rustig, Fartlek door het bos.	6 rondjes bij de club.	Tempotraining 4 x 8 min pauze: 3 min dr.	
Week 9	Duurloop I: 80 min met daarin 4 x 5 min verschillende oefeningen.	6x 1000 Met een rust van 2 min.	Duurloop III: 2 x 15 min pauze: 10 min duurloop I.	
Week 10	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 20 min duurloop II.	12 x 500 Met een rust van 1 min.	Extensieve Interval 14 x 3 min pauze: 1 min dr.	
Week 11	Duurloop I: 110 min.	Versnellingen I: II en III: 50 min.	Duurloop III: 2 x 30 min pauze: 10 min duurloop.	
Week 12	Duurloop 15 km.	Verschillende loopvormen.	Duurloop I: 70 min.	

Week	Training 1 zondag	Training 2 dinsdag	Training 3 donderdag	Zaterdag/Zondag
Week 13	Fartlek 60 min.	Duurloop I: 75 min continu.	Extensieve Interval 8 x 5min pauze: 2 min dribbelen (dr.)	
Week 14	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 5 min duurloop II.	Duurloop II: 35 min continu.	Extensieve Interval 10 x 4 min pauze: 2 min dr.	
Week 15	Duurloop 120 min heel rustig Dat is onder duurloop I.	Duurloop I: 50 min continu op een tempo.	Tempotraining 6 x 5 min pauze: 1 min dr.	
Week 16	Duurloop/ Fartlek I: 90 min.	Wissel DL 40 min.	Tempotraining 7 x 5 min pauze: 1 min dr.	
Week 17	Duurloop I: 90 min.	Duurloop II: 50 min continu.	Extensieve Interval 8 x 3 min pauze: 2 min dr.	
Week 18	Fartlek 60 min.	Extensieve Interval 10 x 4 min pauze: 1 min dr.	Duurloop I: 80 minuten continu.	
Week 19	Duurloop 110 min heel rustig.	10 x 500 in 90% van duurvermogen.	Tempotraining 8 x 5 min pauze: 3 min dr.	
Week 20	Duurloop I: 75 min.	Heuveltraining 75.	Tempotraining 3 x 10 min pauze: 5 min dr.	
Week 21	Duurloop I: 75 min met daarin 3 x 5 min duurloop II.	2 x 500 3 x 1000 2 x 500 Tempo 105% duurvermogen.	Duurloop III: 2 x 15 min pauze: 10 min duurloop I.	
Week 22	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 15 min duurloop II.	Fartlek 70 min Duurloop I.	Tempotraining 4 x 10 min pauze: 2 min dr.	
Week 23	Duurloop I: 100 min.	Duurloop II: 60 min continu.	Extensieve Interval 12 x 3 min pauze: 1 min dr.	
Week 24	Duurloop I: 75 min heel rustig.	Fartlek 50 min Duurloop I.	Tempotraining 4 x 8 min pauze: 3 min dr.	

Week 25	Duurloop I: 80 min met daarin 4 x 5 min duurloop II.	Loop 2 minuten en 7 seconde versnellen dit 5 keer totaal doen we het 4 keer.	Duurloop III: 2 x 25 min pauze: 10 min duurloop I.	
Week 26	Duurloop I: 90 min met daarin 1 x 20 min duurloop II.	Heuvel training 50 minuten.	Extensieve Interval 14 x 3 min pauze: 1 min dr.	
Week 27	Duurloop I: 110 min.	Versnellingen I II III: 50 min.	Duurloop III: 2 x 30 min pauze: 10 min duurloop.	
Week 28	Duurloop I: 100 min met daarin 1 x 10 min. In tempo van 110% van de 21 km.	Spel op het grasveld.	Fartlek 70 min Duurloop I.	

Week	Training 1 zondag	Training 2 dinsdag	Training 3 donderdag	Zaterdag/Zondag
Week 29	Duurloop I: 100 min.	Rondje langs het hek duinen.	Fartlek 50 min.	
Week 30	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 5 min duurloop II.	10 x 800 er tussen 1minut rust In tempo van 100 % van de 5 km.	Kracht 55 min.	
Week 31	Duurloop I: 120 min heel rustig.	Tempotraining 60 min.	Rustige duur loop 70 minuten.	
Week 32	Duurloop II: 80 min.	Wissel DL 40 min.	Fartlek 55 min.	
Week 33	Duurloop I: 90 min.	Duurloop II: 50 min continu.	Extensieve Interval 8 x 3 min pauze: 2 min dr.	
Week 34	Kracht 50 min In de duinen.	Duurloop I: 80 min continu.	Heuvel training 45 minuten.	
Week 35	Duurloop I: 120 min.	Versnellingen I:II en III: op een speelse manier.	Tempotraining 8 x 5 min pauze: 3 min dr.	
Week 36	Duurloop I: 75 min.	Heuveltraining 50.	Duurloop II: 65 min.	
Week 37	Duurloop I: 75 min	Verschillende	Duurloop III: 2 x 20	

	met daarin 3 x 5 min duurloop II.	tempo duurloop 70 min.	min pauze: 10 min duurloop I.	
Week 38	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 15 min duurloop II.	Fartlek 40 min.	Tempotraining 4 x 10 min pauze: 2 min. dr.	
Week 39	Duurloop I: 100 min.	10 x 800 er tussen 1 minuut rust In tempo van 100 % van de 5 km.	Fartlek 60 min.	
Week 40	Duurloop 75 min. heel rustig.	Fartlek 70 min Duurloop I.	Heuveltraining 50 min.	
Week 41	Fartlek 60 min.	Extensieve Interval 14 x 3 min pauze: 1 min. dr.	Extensieve Interval 10 x 4 min pauze: 1 min. Dr.	
Week 42	Duurloop I: 80 min met daarin 1 x 15 min duurloop II.	Heuveltraining 50 min.	Duurloop I: 90 min met daarin 4 x 5 min duurloop II.	
Week 43	Duurloop van 45 min in praat tempo.	Fartlek 40 min.	Duurloop II: 50 min.	
Week 44	Duurloop I: 110 min met daarin 1 x 10 min. In tempo van 100% van de 21 km.	Tempotraining 4 x 10 min pauze: 2 min dr.	Fartlek 50 min Duurloop I.	

Week 45	Duurloop I: 90 min met daarin 1 x 20 min duurloop II.	Kracht 60 min.	Duurloop III: 2 x 25 min pauze: 10 min duurloop I.	
Week 46	Duurloop I: 110 min.	Fartlek 40 min.	Duurloop II: 50 min.	
Week 47	Duurloop I: 110 min met daarin 2 x 10 min. In tempo van 100% van de 21 km.	3 x 800 en 4 x 400 er tussen 1 minuut rust In tempo van 100% van de 5 km.	Duurloop I: 90 min met daarin 4 x 5 min duurloop II.	

Loopschema voor loopgroep 3

De training op zondag geldt niet als er op zaterdag een wedstrijd is geweest.

Inlopen is 10 tot 15 minuten dribbelen of joggen met aansluitend loopscholing op dinsdag en donderdag.

Op zondag de eerste 10 minuten van de duurloop rustig inlopen.

Er is geen schema voor de Kerst en Oud en Nieuw, we zien dan per training wat we gaan doen.

Groetjes Bert

