

## Trainingschema Week 23-27 | 10K

Week	Dag	Datum	Training	Tempo
23	Maandag	1-Jun	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	2-Jun	-	
	Woensdag	3-Jun	3x600 + 6x400 + 3x200 P200	10K   5K   1500
	Donderdag	4-Jun	HT '35	Z1
	Vrijdag	5-Jun	-	
	Zaterdag	6-Jun	Duurloop 50' incl. 5x1' (push-up bank, squats, tree-sit, lunges, burpees)	Z2 (Geen rust na oefeningen)
	Zondag	7-Jun	-	
24	Maandag	8-Jun	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	9-Jun	-	
	Woensdag	10-Jun	4x(400-200-300-100) P100 SP200	10K-3K-5K-1500m
	Donderdag	11-Jun	HT '35	Z1
	Vrijdag	12-Jun	-	
	Zaterdag	13-Jun	Blokduurloop 15'-5'-10'-10'	Z2   Z4   Z2   Z4
	Zondag	14-Jun	Almere Weerwater Run 5/10/15K	5K   10K   15K
25	Maandag	15-Jun	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	16-Jun	-	
	Woensdag	17-Jun	5x1000 P200	21K-15K-10K-5K-3K
	Donderdag	18-Jun	H T '35'	Z1
	Vrijdag	19-Jun	-	
	Zaterdag	20-Jun	Fast finish: 30'-10'-5'	30' Z2 - 10' Z3 - 5' Z4-->Z5
	Zondag	21-Jun	Kasteelloop De Haar 5/10/21K	5K   10K   21K
26	Maandag	22-Jun	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	23-Jun	-	
	Woensdag	24-Jun	200-400-600-800-1000-800-600-400-200 P200	800m   1500m   3K   5K   10K
	Donderdag	25-Jun	HT '35	Z1
	Vrijdag	26-Jun	-	
	Zaterdag	27-Jun	Fartlek 50' Heuvels-Zand	Z1-Z4
	Zondag	28-Jun	-	
27	Maandag	29-Jun	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	30-Jun	-	
	Woensdag	1-Jul	2x (400-600-800) P200 SP400 + 4x200 P100	10K   200 @ 5K
	Donderdag	2-Jul	HT '35	Z1
	Vrijdag	3-Jul	-	
	Zaterdag	4-Jul	10' + 2x (5x3' P1') SP3'	10' @ Z2   1-3-5 @ Z3   2-4 @ Z4
	Zondag	5-Jul	-	

	Vorbereidingsfase 1
	Vorbereidingsfase 2
	Wedstrijdperiode 1

### Tempo's

10km doeltijd in minuten	45:00	50:00	55:00	57:30	60:00	62:30
10km snelheid in kilometer per uur	13.3	12	10.9	10.5	10	9.6

### Trainingszones - Gevoelsmatig

zone	omschreven als	loop je bij	ademhaling	% van max HF
Z1	rustig	herstelloop, lange duurloop	gemakkelijk kunnen praten	50% - 65%
Z2	gematigd	gemiddelde en lange duurloop	nog ongestoord kunnen praten	65% - 80%
Z3	viot	interval en tempoloop	praten stopt af en toe	80% - 95%
Z4	snel	interval, wedstrijd 5 en 10 km	hijgen	95%
Z5	zeer snel	korte interval	zwaar hijgen	100%

