

Trainingsschema 10-15K Week 37-46

Week	Dag	Datum	Training	Tempo
37	Maandag	7-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	8-Sep	-	
	Woensdag	9-Sep	1200 + 2x (4x400 P200) SP400	1200 @ 10K 400 @ 3K
	Donderdag	10-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	11-Sep	-	
	Zaterdag	12-Sep	3x (14' + 4-6x korte heuvelsprints P teruglopen) SP3'	Serie 1 Z2 Serie 2 Z3 Serie 3 Z3 sprints @Z5
	Zondag	13-Sep	-	
38	Maandag	14-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	15-Sep	-	
	Woensdag	16-Sep	10' + circuit 5x800 P5x30" burp.,touwspr., squat jump, mount.climb.	Z3 10K
	Donderdag	17-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	18-Sep	-	
	Zaterdag	19-Sep	10' + 2x (5x3' P1') SP3'	10' @ Z2 1-3-5 @ Z3 2-4 @ Z4
	Zondag	20-Sep	-	
39	Maandag	21-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	22-Sep	-	
	Woensdag	23-Sep	2x1000 + 3x800 + 3x400 P200 SP400	10K 5K 3K
	Donderdag	24-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	25-Sep	-	
	Zaterdag	26-Sep	Clubkampioenschappen - Geen training	
	Zondag	27-Sep	-	
40	Maandag	28-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	29-Sep	-	
	Woensdag	30-Sep	2x(400-600-800-600-400) P200 SP400	400-600 5K 800 10K
	Donderdag	1-Oct	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	2-Oct	-	
	Zaterdag	3-Oct	6x(5' - 1') SP2'	Z3 Z4
	Zondag	4-Oct	-	
41	Maandag	5-Oct	Rustweek Duurloop 11K	Z1
	Dinsdag	6-Oct	-	
	Woensdag	7-Oct	Rustweek Climaxloop 7x600 (200-200-200) SP400	15K-10K-3K
	Donderdag	8-Oct	Rustweek Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	9-Oct	-	
	Zaterdag	10-Oct	Heuveltraining Soesterberg / WDL 4x(6'-4') P2'	Z2-Z4 / Z2-Z4
	Zondag	11-Oct	-	
42	Maandag	12-Oct	Duurloop 12K	Z1-Z2
	Dinsdag	13-Oct	-	
	Woensdag	14-Oct	10' P200 + 2x (10x200 P100 dri) SP 400	Z3 3K
	Donderdag	15-Oct	HT 35'	Z1
	Vrijdag	16-Oct	-	
	Zaterdag	17-Oct	Climaxloop 3x(4'-4'-4') P2'	Z2-Z3-Z4
	Zondag	18-Oct	-	
43	Maandag	19-Oct	Duurloop 13K	Z1-Z2
	Dinsdag	20-Oct	-	
	Woensdag	21-Oct	8x300 P100 + 3x800 P200 SP400	3K 10K
	Donderdag	22-Oct	HT 35'	Z1
	Vrijdag	23-Oct	-	
	Zaterdag	24-Oct	WDL 3x12' (3'-3'-3'-3') P3'	Z2 Z4 Z3 Z4
	Zondag	25-Oct	-	
44	Maandag	26-Oct	Duurloop 14K	Z1-Z2
	Dinsdag	27-Oct	-	
	Woensdag	28-Oct	Climaxloop 3x2000 (1200-600-200) SP400	15K 10K 5K
	Donderdag	29-Oct	HT 35'	Z1
	Vrijdag	30-Oct	-	
	Zaterdag	31-Oct	Duurloop 25' P3' + 20' met 5x45" heuvelsprints	Z2-Z3 Z5
	Zondag	1-Nov	Maple Leaf Wintercup - HM van het Gooi	10K - 21K
45	Maandag	2-Nov	Duurloop 13K	Z1-Z2
	Dinsdag	3-Nov	-	
	Woensdag	4-Nov	Piramide 200-400-800-1200-1200-800-400-200 P200	200 3K 400-800 5K 1200 10K
	Donderdag	5-Nov	HT 35'	Z1
	Vrijdag	6-Nov	-	
	Zaterdag	7-Nov	5' + 10x3' P90" + 5'	Z2 7HL tempo Z1
	Zondag	8-Nov	-	
46	Maandag	9-Nov	Rustweek Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	10-Nov	-	
	Woensdag	11-Nov	Rustweek 4x800 P200 + 5x200 P200 SP400	15K 5K
	Donderdag	12-Nov	Rustweek Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	13-Nov	-	
	Zaterdag	14-Nov	Rustweek Duurloop 50' met 10x30" P:30" (7HL: 30' loslopen)	Z2 Z4
	Zondag	15-Nov	7HL Nijmegen	15K

	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	herstelloloop, lange duurloop	gemakkelijk kunnen praten	50% - 65%
Z2	gematigd	gemiddelde en lange duurloop	nog ongestoord kunnen praten	65% - 80%
Z3	vlot	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%

Trainingstempo's

42:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	02:51	05:35	11:43	20:15	42:30	1:05:35	1:34:29	3:18:21	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	3:34	3:43	3:54	4:03	4:15	4:22	4:28	4:42	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	0:43	0:45	0:47	0:49	0:51	0:52	0:53	0:56								
400	1:26	1:29	1:34	1:37	1:42	1:45	1:47	1:53	6:33	05:54	5:54	5:14	5:14	4:35		4:22
600	2:08	2:14	2:21	2:26	2:33	2:37	2:45	2:49								
1000	3:34	3:43	3:54	4:03	4:15	4:22	4:28	4:42								
1200	4:17	4:28	4:41	4:52	5:06	5:15	5:22	5:38								
45:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	03:01	05:55	12:25	21:26	45:00	1:09:27	1:40:03	3:30:01	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	03:46	03:57	04:08	04:17	04:30	04:36	04:45	04:59	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	00:45	00:47	00:50	00:51	00:54	00:55	00:57	01:00								
400	01:31	01:35	01:39	01:43	01:48	01:50	01:54	01:59	6:54	06:13	6:13	5:31	5:31	4:50	4:50	4:36
600	02:26	02:22	02:29	02:34	02:42	02:46	02:51	02:59								
1000	03:46	03:57	04:08	04:17	04:30	04:36	04:45	04:59								
1200	04:32	04:44	04:58	05:09	05:24	05:31	05:41	05:58								
47:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	03:11	06:14	13:06	22:38	47:30	1:13:18	1:45:36	3:41:41	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	03:59	04:09	04:22	04:32	04:45	04:53	05:00	05:14	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	00:48	00:50	00:52	00:54	00:57	00:59	01:00	01:03								
400	01:36	01:40	01:45	01:49	01:54	01:57	02:00	02:06	7:20	06:36	6:36	5:52	5:52	5:08	5:08	4:53
600	02:23	02:30	02:37	02:43	02:51	02:56	03:00	03:08								
1000	03:59	04:09	04:22	04:32	04:45	04:53	05:00	05:14								
1200	04:47	04:59	05:14	05:26	05:42	05:52	06:00	06:17								
50:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	03:21	06:34	13:47	23:49	50:00	1:17:10	1:51:10	3:53:21	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	04:11	04:23	04:36	04:46	05:00	05:09	05:16	05:32	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	00:50	00:53	00:55	00:57	01:00	01:02	01:03	01:06								
400	01:41	01:45	01:50	01:54	02:00	02:03	02:06	02:13	7:44	06:57	6:57	6:11	6:11	5:24	5:24	5:09
600	02:31	02:38	02:45	02:51	03:00	03:05	03:10	03:19								
1000	04:11	04:23	04:36	04:46	05:00	05:09	05:16	05:32								
1200	05:02	05:15	05:31	05:43	06:00	06:10	06:19	06:38								
52:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	03:31	06:54	14:29	25:00	52:30	1:21:01	1:56:43	4:05:01	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	04:24	04:36	04:50	05:00	05:15	05:24	05:32	05:48	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	00:53	00:55	00:58	01:00	01:03	01:05	01:06	01:10								
400	01:46	01:50	01:56	02:00	02:06	02:10	02:13	02:19	8:06	07:17	7:17	6:29	6:29	5:40	5:40	5:24
600	02:38	02:46	02:54	03:00	03:09	03:14	03:19	03:29								
1000	04:24	04:36	04:50	05:00	05:15	05:24	05:32	05:48								
1200	05:17	05:31	05:48	06:00	06:18	06:29	06:38	06:58								
55:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	03:41	07:13	15:10	26:12	55:00	1:24:53	2:02:17	4:16:41	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	04:36	04:49	05:03	05:14	05:30	05:40	05:48	06:05	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	00:55	00:58	01:01	01:03	01:06	01:08	01:10	01:13								
400	01:51	01:55	02:01	02:06	02:12	02:16	02:19	02:26	8:30	07:39	7:39	6:48	6:48	5:57	5:57	5:40
600	02:46	02:53	03:02	03:09	03:18	03:24	03:29	03:39								
1000	04:36	04:49	05:03	05:14	05:30	05:40	05:48	06:05								
1200	05:32	05:46	06:04	06:17	06:36	06:47	06:57	07:18								
57:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	03:51	07:33	15:51	27:23	57:30	1:28:44	2:07:50	4:28:21	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	04:49	05:02	05:28	05:29	05:45	05:55	06:04	06:22	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	00:58	01:00	01:03	01:06	01:09	01:11	01:13	01:16								
400	01:56	02:01	02:07	02:11	02:18	02:22	02:25	02:33	8:53	07:59	7:59	7:06	7:06	6:13	6:13	5:55
600	02:53	03:01	03:10	03:17	03:27	03:33	03:38	03:49								
1000	04:49	05:02	05:28	05:29	05:45	05:55	06:04	06:22								
1200	05:47	06:02	06:20	06:34	06:54	07:06	07:16	07:38								
60:00	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	04:01	07:53	16:33	28:35	60:00	1:32:35	2:13:24	4:40:01	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	05:01	05:15	05:31	05:43	06:00	06:10	06:19	06:38	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	01:00	01:03	01:06	01:09	01:12	01:14	01:16	01:20								
400	02:01	02:06	02:12	02:17	02:24	02:28	02:32	02:39	9:15	08:20	8:20	7:24	7:24	6:29	6:29	6:10
600	03:01	03:09	03:19	03:26	03:36	03:42	03:48	03:59								
1000	05:01	05:15	05:31	05:43	06:00	06:10	06:19	06:38								
1200	06:02	06:18	06:37	06:52	07:12	07:24	07:35	07:58								
62:30	800m	1500m	3K	5K	10K	15K	21K	42K	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5			
Doeltijd	4:11	8:13	17:14	29:46	1:02:30	1:36:27	2:18:57	4:51:41	Herstel	Duur	Tempo duur	Extensief	Intensief			
Tempo/KM	5:13	5:29	5:45	5:57	6:15	6:26	6:35	6:55	50%	65%	65%	80%	80%	95%	95%	100%
200	1:03	1:06	1:09	1:11	1:15	1:17	1:19	1:23								
400	2:06	2:11	2:18	2:23	2:30	2:34	2:38	2:46	9:39	8:41	8:41	7:43	7:43	6:45		6:26
600	3:08	3:17	3:27	3:34	3:45	3:51	3:57	4:09								
1000	5:13	5:29	5:45	5:57	6:15	6:26	6:35	6:55								
1200	6:17	6:34	6:54	7:09	7:30	7:43	7:54	8:18								