

Trainingsschema Week 28-37 | 10K-15K

Week	Dag	Datum	Training	Tempo
28	Maandag	7-Jul	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	8-Jul	-	
	Woensdag	9-Jul	10' + 10x400 P75"	Z3 400@10K (1-5) - @5K (6-8) - @3K (9-10)
	Donderdag	10-Jul	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	11-Jul	-	
	Zaterdag	12-Jul	Climaxloop 20'-10'-5'-2:30' P2'	Z2-Z3-Z4-Z5
	Zondag	13-Jul	-	
29	Maandag	14-Jul	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	15-Jul	-	
	Woensdag	16-Jul	200-400-600-800-1000-1200 P200	200-400 @3K 600-800 @5K 1000-1200 @10K
	Donderdag	17-Jul	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	18-Jul	-	
	Zaterdag	19-Jul	WDL 4x(4'-2'-3'-2') P3'	Z3-Z2-Z4-Z2
	Zondag	20-Jul	-	
30	Maandag	21-Jul	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	22-Jul	-	
	Woensdag	23-Jul	4x(1000-200) P100 SP300	1000 @5K - 200 @1500M
	Donderdag	24-Jul	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	25-Jul	-	
	Zaterdag	26-Jul	1'-1:30'-2'-2:30'-3'-3:30'-4'-4:30'-5' P1' / P2' vanaf 3:00'	Ronde' minuten Z3, rest Z4
	Zondag	27-Jul	-	
31	Maandag	28-Jul	Rustweek Duurloop 10K	Z1
	Dinsdag	29-Jul	-	
	Woensdag	30-Jul	Rustweek 3x1000 P200 + 6x300 P100	10K 3K
	Donderdag	31-Jul	Rustweek Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	1-Aug	-	
	Zaterdag	2-Aug	Rustweek Blokduurloop 25'-15'-5'	Z2-Z3-Z4
	Zondag	3-Aug	-	
32	Maandag	4-Aug	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	5-Aug	-	
	Woensdag	6-Aug	3x800 P200 + 10x200 P100 (Wandel)	800 @ 10K-5K-3K 200 @ 1500M
	Donderdag	7-Aug	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	8-Aug	-	
	Zaterdag	9-Aug	3x5' + 6x2' + 4x1' P1' SP2'	Z2 Z3 Z4
	Zondag	10-Aug	-	
33	Maandag	11-Aug	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	12-Aug	-	
	Woensdag	13-Aug	7x400 P200 SP400 - 7x300 P200 (Wandel-Dribbel)	400 @5K - 300 @3K (1-5) @1500M (6-7)
	Donderdag	14-Aug	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	15-Aug	-	
	Zaterdag	16-Aug	3x (6'-4'-2') P1' SP2'	Z2-Z3-Z4
	Zondag	17-Aug	-	
34	Maandag	18-Aug	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	19-Aug	-	
	Woensdag	20-Aug	2x (200-400-600-800) P200 SP400 + 4x200 P200 (Dribbel)	10K 200 @ 1500M
	Donderdag	21-Aug	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	22-Aug	-	
	Zaterdag	23-Aug	Fartlek 50' Korte heuvels	Z2 -> Z4
	Zondag	24-Aug	-	
35	Maandag	25-Aug	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	26-Aug	-	
	Woensdag	27-Aug	Gildeloop - Soest	10K
	Donderdag	28-Aug	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	29-Aug	-	
	Zaterdag	30-Aug	Piramide 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' P90"	2-4' @Z4 6'-8' @Z3
	Zondag	31-Aug	-	
36	Maandag	1-Sep	Rustweek Duurloop 10K	Z1
	Dinsdag	2-Sep	-	
	Woensdag	3-Sep	Rustweek 4x1000 P200	21K 15K 10K 5K
	Donderdag	4-Sep	Rustweek Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	5-Sep	-	
	Zaterdag	6-Sep	Rustweek Duurloop 50' met 10x30" in/out	Z2 Z4-Z5
	Zondag	7-Sep	-	
37	Maandag	8-Sep	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	9-Sep	-	
	Woensdag	10-Sep	1200 + 2x (4x400 P200) SP400	1200 @ 10K 400 @ 3K
	Donderdag	11-Sep	Rust/HT 35'	Z1
	Vrijdag	12-Sep	-	
	Zaterdag	13-Sep	Baarn 675 jaar Stadsrechten 6.75km - Geen training	5-10K
	Zondag	14-Sep	-	

	Vorbereidingsfase 1
	Vorbereidingsfase 2
	Wedstrijdperiode

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	herstelleloop, 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 stukt 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	4:35	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	6:45	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								