

Trainingsschema Week 12-22 | 10K

Week	Dag	Datum	Training	Tempo
12	Maandag	16-Mar	Duurloop 10K & HM training	Z1-Z2
	Dinsdag	17-Mar	-	
	Woensdag	18-Mar	6x400 P200 - 6x300 P200 - 6x200 P100 SP200	5K 3K 1500m
	Donderdag	19-Mar	HT '35	Z1
	Vrijdag	20-Mar	-	
	Zaterdag	21-Mar	10' + 3x10' P2' + 10'	Z2 Z3 Z2
	Zondag	22-Mar	Lenteloop Almere 10K	10K
13	Maandag	23-Mar	Duurloop 10K & HM training	Z1 Z1-Z2
	Dinsdag	24-Mar	-	
	Woensdag	25-Mar	200-400-800 P200 - 1600 P400 - 800-400-200 P200	200 @3K 400 @5K 800 @10K 1600 @15K
	Donderdag	26-Mar	HT '35	Z1
	Vrijdag	27-Mar	-	
	Zaterdag	28-Mar	Climaxloop 20' -15'-10' P2'	Z2-Z3-Z4
	Zondag	29-Mar	-	
14	Maandag	30-Mar	Duurloop 10K & HM training	Z1-Z2
	Dinsdag	31-Mar	-	
	Woensdag	1-Apr	3x1600m WDL (400-400) SP400 dri	15K 5K
	Donderdag	2-Apr	HT '35	Z1
	Vrijdag	3-Apr	-	
	Zaterdag	4-Apr	10' + 2x (5x3' P1') SP3'	10' @ Z2 1-3-5 @ Z3 2-4 @ Z4
	Zondag	5-Apr	-	
15	Maandag	6-Apr	Rustweek Tweede Paasdag Duurloop 10K & HM training	Z1-Z2
	Dinsdag	7-Apr	-	
	Woensdag	8-Apr	Rustweek 8x600 P200	1-3 10K 4-6 5K 7-8 3K
	Donderdag	9-Apr	Rustweek HT '35'	Z1
	Vrijdag	10-Apr	-	
	Zaterdag	11-Apr	Rustweek / Duurloop 50' met 10x30" in's en out's / HM Nijkerk	Z2 Z4 / HM
	Zondag	12-Apr	Hilversum City run	10K
16	Maandag	13-Apr	HT 60' Duurloop 10K	Z1 Z1-Z2
	Dinsdag	14-Apr	-	
	Woensdag	15-Apr	3x800 + 3x400 + 3x200 + 3x100 P200	10K 5K 3K 1500m
	Donderdag	16-Apr	HT '35	Z1
	Vrijdag	17-Apr	-	
	Zaterdag	18-Apr	2x12' + 3x5' P'2 / Eemmeerloop	12' @Z3 5' @Z4 / 10K
	Zondag	19-Apr	-	
17	Maandag	20-Apr	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	21-Apr	-	
	Woensdag	22-Apr	6x600 P200 - 6x100 P100	5K 1500M
	Donderdag	23-Apr	HT '35	Z1
	Vrijdag	24-Apr	-	
	Zaterdag	25-Apr	1'-1:30'-2'-2:30'-3'-3:30'-4'-4:30'-5' P1' / P2' vanaf 3:00'	Z3-Z4 afwisselend
	Zondag	26-Apr	-	
18	Maandag	27-Apr	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	28-Apr	-	
	Woensdag	29-Apr	Doorlopende estafette in drietallen 20x200 P80-90"	1500M
	Donderdag	30-Apr	HT '35	Z1
	Vrijdag	1-May	-	
	Zaterdag	2-May	WDL 3x (8' - 5') P3'	Z3 Z4
	Zondag	3-May	-	
19	Maandag	4-May	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	5-May	-	
	Woensdag	6-May	4x (600-400-200) P200 SP400	5K 3K 1500M
	Donderdag	7-May	HT '35	Z1
	Vrijdag	8-May	-	
	Zaterdag	9-May	Piramide 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' P90"	2-4' @Z4 6'-8' @Z3
	Zondag	10-May	-	
20	Maandag	11-May	Rustweek Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	12-May	-	
	Woensdag	13-May	Rustweek 10x (300-200) P100 SP200	10K 5K
	Donderdag	14-May	Rustweek HT '35'	Z1
	Vrijdag	15-May	-	
	Zaterdag	16-May	Rustweek Fartlek 50'	Z1-Z3
	Zondag	17-May	-	
21	Maandag	18-May	Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	19-May	-	
	Woensdag	20-May	2x1000 P200 - 10x300 P100	10K 3K
	Donderdag	21-May	HT '35	Z1
	Vrijdag	22-May	-	
	Zaterdag	23-May	Heuveltraining Soesterberg / WDL 4x(6'-4') P2'	Z2-Z4 / Z2-Z4
	Zondag	24-May	-	
22	Maandag	25-May	2e Pinksterdag Duurloop 10K	Z1-Z2
	Dinsdag	26-May	-	
	Woensdag	27-May	3x(5x300) P100 SP200	1e serie 10K 2e 5K 3e 3K
	Donderdag	28-May	HT '35	Z1
	Vrijdag	29-May	-	
	Zaterdag	30-May	Climaxloop 3x (5'-4'-2'-1') SP3'	Z2-Z3-Z4-Z5
	Zondag	31-May	Amersfoort Marathon 5K-10K	5K 10K

	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	vlot	interval en tempoloop	praten stekt 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					