

AV'40 Groep 3 TRAININGSSCHEMA 2e kwartaal 2011

WU = Warming Up

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
weeknr	28-03-11	29-03-11	30-03-11	31-03-11	01-04-11	02-04-11	03-04-11
13		Klaas +WU 4 x 2 km (extensief)		Rob Spartaans Interval (kooltuinen)	Rianne krachtraining		7 en 14 km AV'40-loop
weeknr	04-04-11	05-04-11	06-04-11	07-04-11	08-04-11	09-04-11	10-04-11
14		Raymond intensief interval 10x 400m		Rianne +WU 3 km rustig 2 km snel 3 km rustig			
weeknr	11-04-11	12-04-11	13-04-11	14-04-11	15-04-11	16-04-11	17-04-11
15		Klaas duurloop 10km	Rianne krachtraining	Klaas + WU Piramide 500,1000,1500,2000, 1500,1000,500 meter			5, 10 en 15 km AV'40-loop
weeknr	18-04-11	19-04-11	20-04-11	21-04-11	22-04-11	23-04-11	24-04-11
16		Rianne 3 x 3km (extensief)		Rob 7 x 1 km (intensief)			1e Paasdag 5 en 10 km 5, 10 en 15 km Bertusloop Dobbeloop
weeknr	25-04-11	26-04-11	27-04-11	28-04-11	29-04-11	30-04-11	01-05-11
17	2e Paasdag	Klaas + WU extensief interval		Rob Klaas duurloop 4+3+2+1 km	Rianne krachtraining	Koninginne- dag	21,1 km Groen halve AV'40
weeknr	02-05-11	03-05-11	04-05-11	05-05-11	06-05-11	07-05-11	08-05-11
18		Raymond + WU dubbele Piramide (2,4,6,4,2,4,6,4,2)		Rianne +WU Heuveltraining	5 en 10 km De Omloop Terheijde		5, 10 en 15 km kopjesloop
weeknr	09-05-11	10-05-11	11-05-11	12-05-11	13-05-11	14-05-11	15-05-11
19		Raymond duurloop 2x 5 km	Rianne krachtraining	Rob extensief interval			5, 10 en 15 km 21,1 km AV'40-loop Leiden
weeknr	16-05-11	17-05-11	18-05-11	19-05-11	20-05-11	21-05-11	22-05-11
20		Rianne +WU Spel-training		Raymond 4x 2 km (stijgend tempo)			5 en 10 km 5 en 10 km 5, 10 en 15 km Royal 10 Bertusloop Dobbeloop
weeknr	23-05-11	24-05-11	25-05-11	26-05-11	27-05-11	28-05-11	29-05-11
21		Klaas Rob oneven Piramide (1,3,5,7,9,7,5,3,1)		Rob + WU duurloop 3+3+3 km	Rianne krachtraining		5 en 10 km kwartaalloop "onder ons"
weeknr	30-05-11	31-05-11	01-06-11	02-06-11	03-06-11	04-06-11	05-06-11
22		Raymond + WU extensief interval (tempo 10km/uur)		5 en 10km Golden-10			7 en 14 km AV'40-loop
weeknr	06-06-11	07-06-11	08-06-11	09-06-11	10-06-11	11-06-11	12-06-11
23		Rob + WU lintenroof		Klaas intensief interval			5, 10 en 15 km kopjesloop
weeknr	13-06-11	14-06-11	15-06-11	16-06-11	17-06-11	18-06-11	19-06-11
24	2e Pinksterdag	Klaas duurloop 3+1+4+2 km	Rianne krachtraining	Raymond even Piramide (2,4,6,8,6,4,2)			5, 10 en 15 km AV'40-loop
weeknr	20-06-11	21-06-11	22-06-11	23-06-11	24-06-11	25-06-11	26-06-11
25		Klaas + WU 20min steigerung (opvoer iedere 5 min) + 15min één tempo		Rob + WU Fartlek			21,1 km Nootdorp
weeknr	27-06-11	28-06-11	29-06-11	30-06-11	01-07-11	02-07-11	03-07-11
26		Raymond + WU extensief interval		Rob duurloop 10km	Rianne krachtraining		5 km Kerpolderloop

T1	80% van je 10-15km
T2	85-90% van je 10-15km tempo
T3	90-95% van je 10-15km tempo
T4	95-100% van je 10-15km tempo

AV'40 Groep 3 TRAININGSSCHEMA 3e en 4e kwartaal 2011

wedstrijden

ZOMERPERIODE = TEMPORISEREN	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	zaterdag
		04-07-11	05-07-11	06-07-11	07-07-11	08-07-11	09-07-11	10-07-11
weeknr	ROB			RAYMOND		team		3, 5 en 10 km
27	Steigerungs-interval 3x15min (T1; T2; T3)			omgekeerde piramide 5,4,3,2,1,2,3,4,5 min (T2)		AV'40 duurloop (T1)		Verboon beachrun Kijkduin
	11-07-11	12-07-11	13-07-11	14-07-11	15-07-11	16-07-11	17-07-11	
weeknr	ROB			RAYMOND + WU		ROB		
28	intensief interval 10x400m (T3)			duurloop 2x 5km (T1)		strandtraining 9:00uur Kijkduin		
	18-07-11	19-07-11	20-07-11	21-07-11	22-07-11	23-07-11	24-07-11	
weeknr	ROB			RAYMOND		team		
29	FARTLEK			Steigerungs-interval 4x2km (T1;T2;T2+;T3)		AV'40 duurloop (T1)		
	25-07-11	26-07-11	27-07-11	28-07-11	29-07-11	30-07-11	31-07-11	
weeknr	ROB + WU			RIANNE + WU		team		
30	duurloop 3x3km (T1)			intensief interval 8x500m (T3)		AV'40 duurloop (T1)		
	01-08-11	02-08-11	03-08-11	04-08-11	05-08-11	06-08-11	07-08-11	
weeknr	KLAAS + WU RIANNE krachtraining			RAYMOND + WU		ROB		5 en 10 km
31	heuveltraining heuvelop (T3); heuvelaf (T1)			extensief interval 1000,1500,2000,2500m (T1)		strandtraining 9:00uur Kijkduin		Bradellierloop De Lier
	08-08-11	09-08-11	10-08-11	11-08-11	12-08-11	13-08-11	14-08-11	
weeknr	KLAAS			RIANNE		zelf		
32	duurloop 45 min (T2)			intensieve steigerungs 2x(100,200,300,400,500,600) (T2+ : P100m; SP5min)		duurloop 30min (T2)		
	15-08-11	16-08-11	17-08-11	18-08-11	19-08-11	20-08-11	21-08-11	
weeknr	KLAAS			ROB RIANNE krachtraining		zelf		
33	extensief interval 4x2000m (T1)			sprinttraining		duurloop 20min (T2+)		
	22-08-11	23-08-11	24-08-11	25-08-11	26-08-11	27-08-11	28-08-11	
weeknr	RIANNE			KLAAS		zelf		
34	Steigerungs-interval 4x2km (T1;T2;T2+;T3)			piramideloop 1,3,5,7,9,7,5,3,1 min (T2)		duurloop 30min (T2+)		
	29-08-11	30-08-11	31-08-11	01-09-11	02-09-11	03-09-11	04-09-11	
weeknr	ROB + WU RIANNE krachtraining			RIANNE + WU		zelf		
35	COOPTEST 12min (T4)			20min steigerungs (opvoer iedere 5 min) + 15min één tempo		lange duurloop 50 min (T1)		
	05-09-11	06-09-11	07-09-11	08-09-11	09-09-11	10-09-11	11-09-11	
weeknr	KLAAS			RIANNE + WU		zelf	zelf	5 en 10 km
36	FARTLEK 30 min			Duurloop (T2+) 25 min + dubbelspel		lange duurloop 55 min (T1)	Duurloop (T2) 45 min	Strandwalloop Rijswijk
	12-09-11	13-09-11	14-09-11	15-09-11	16-09-11	17-09-11	18-09-11	
weeknr	ROB + WU			KLAAS RIANNE krachtraining		zelf		10 EM
37	Extensief interval 45 min (T2)			Speltraining 30 min		lange duurloop 60 min (T1)		Dam-tot-Dam
	19-09-11	20-09-11	21-09-11	22-09-11	23-09-11	24-09-11	25-09-11	
weeknr	RAYMOND			KLAAS		zelf	zelf	
38	Duurloop (T2) 30 min			3 km rustig (T1) 2 km snel (T3) 3 km rustig (T1)		lange duurloop 65 min (T1)	Duurloop (T2) 45 min	
weeknr								
39								

011

weeknr		trainer		trainer			
51							
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	26-12-11	27-12-11	28-12-11	29-12-11	30-12-11	31-12-11	01-01-12
weeknr		trainer		trainer			
52							

zondag
20-11-11
5, 10 en 15 km
AV'40-loop

