

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**

HERSTELPERIODE 7H									
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag		
	21-11-11	22-11-11	23-11-11	24-11-11	25-11-11	26-11-11	27-11-11		
weeknr	<b>RAYMOND</b>			<b>ROB Rianne</b>					
47	extensief interval (T1+)			extensief 4 x 1500m (T1+)					
	28-11-11	29-11-11	30-11-11	01-12-11	02-12-11	03-12-11	04-12-11		
weeknr	<b>KLAAS</b>			<b>RAYMOND</b>					
48	extensieve piramide 2,4,6,8,6,4,2 min (T2)			duurloop 3x3km (T2)					
	05-12-11	06-12-11	07-12-11	08-12-11	09-12-11	10-12-11	11-12-11		
weeknr	<b>RIANNE</b>			<b>RAYMOND</b>					
49	Extensief interval 45 min (T2)			omgekeerde piramide 5,4,3,2,1,2,3,4,5 min (T2)					
	12-12-11	13-12-11	14-12-11	15-12-11	16-12-11	17-12-11	18-12-11		
weeknr	<b>KLAAS</b>			<b>ROB</b>					
50	Piramide (T2) 500,1000,1500,2000,			Duurloop (T2+) 25 min + dubbelspel			<b>16 EM</b>		
	19-12-11	20-12-11	21-12-11	22-12-11	23-12-11	24-12-11	25-12-11		
weeknr	<b>RAYMOND</b>			<b>KLAAS</b>					
51	FARTLEK			Steigerung-interval 4x2km (T1,T2,T2+,T3)					
	26-12-11	27-12-11	28-12-11	29-12-11	30-12-11	31-12-11	01-01-12		
weeknr	<b>ROB</b>			<b>RAYMOND</b>					
52	sprinttraining			Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %					

zondag
04-12-11
7 en 14 km
AV'40-loop

zondag
18-12-11
5, 10 en 15 km
AV'40-loop