



Clingendael Run & Walk

Trainingschema 5KM

December 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Zo 01	Bos / Duin	Wassenaar: Duindigtcross 4,5 en 9 KM.
Ma 02	Weg	cityrun: 40' Z1 + 2 x 200 mtr Z5
Wo 04	Weg	intensieve interval + techniek: 5 x 6' Z3 Hp: 2'
Za 07	Bos / Duin	duinrun + techniek , clubsinterklaas om 10:45u
Zo 08	Weg	Rotterdam: Bruggenloop 15 KM
Ma 09	Weg	wisselduurloop: 10' Z2, 15' Z3, 10' Z2 Hp: 1'
Wo 11	Weg	piramideloop: 1', 3', 5', 3', 1', Z3 Hp: 1'
Za 14	Bos / Duin Weg	extensieve interval + techniek: 8 x 200 mtr Z4 Hp: 2'
Za 14	Bos / Weg	Den Haag: De Uithofcross 9KM
Zo 15	Weg	Lisse (Z&Z3) ter Speckeloop 5, 10, 15 Km
Ma 16	Weg	duurloop: 35' Z1 + 3 x 100 mtr Z5 met Hp: 2'
Wo 18	Weg	extensieve interval: 16 x 30" Z4 Hp: 1'
Za 21	Bos / Duin	intensieve interval: 5 x 6' Z3 Hp: 3' Scheveningen: Meeuwen en Makrelenloop 10EM
Ma 23	Weg	duurloop: 40' Z1 + 3 x 100 mtr Z5
Wo 25	Bos / Weg	1^{ste} Kerstdag: geen training
Za 28	Bos / Weg	wisselduurloop: 12' Z2, 12' Z3, 12' Z2 Hp: 3'
Zo 29	Bos / Weg	Delft: Koplopers oliebollencross 4,6 en 9,2 KM
Ma 30	Weg	Citytrail: 45' Z1 + 3x 100 mtr Z5

Intensiteiten

Zone 1 (heel rustige duurloop, lange gesprekken zijn mogelijk)
 Zone 2 (rustige duurloop, normaal en je kan gewoon praten)
 Zone 3 (gemiddelde duurloop, vlot, praten kan met korte zinnen)
 Zone 4 (snelle duurloop/wedstrijdtempo (5km) , nauwelijks praten)
 Zone 5 (zeer zware inspanning, flink hijgen)
 Sprint: (intensieve loop op max hartslag van hooguit 100 – 150 m)

W/D = (wandel - dribbelpauze)

Hp = Herstelpauze

Sp = Seriepauzes

' = Minuut, " = Seconde

Tel. Yvonne: 06-30162914

Tel. Delphine: 06-82476432

Tel. Wim : 070-3270647 of 06-42724698

Tel. Rob : 06-51277215

Tel. Sissi : 070-3270442

Middels een Whats App informeert de groep elkaar

Z1 = HFmax - 50 = heel rustige duurloop
Z2 = HFmax - 40 = rustige duurloop
Z3 = HFmax - 30 = gemiddelde duurloop
Z4 = HFmax - 20 = drempelsnelheid
Z5 = HFmax - 10 = zware inspanning (geen sprint)

Gedurende de laatste maand van het jaar trekken we het novemberplan door. Bovendien gaan we aandacht besteden aan het programma voor de jaarlijkse CPC. We gaan ons vooral toeleggen op de afstand 5 km. Sporters die eventueel de 10 km willen doen nemen daarvoor met mij contact op.