



Clingendael Run & Walk

Trainingschema 10KM

april 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training	
Ma 01	Weg	Wisselduurloop:	10'Z1 5'Z3 10 Z2 5'Z3 10' Z1 HP 1'
Wo 03	Weg	Interval:	Pyramide loop 1',3',5',7',5',3',1' Z4 HP 2'
Za 06	Duin/Bos/ Strand	Duurloop:	+ 13 KM Start andere locatie
Ma 08	Bos/ Weg	Interval:	4 x rondje (1.5km) Haagse Bosvijver Z3/Z4 HP 3'
Wo 10	Weg	Wisselduurloop:	10' Z1 5'Z3 10'Z2 5'Z4 10'Z2, 5'Z3 HP2'
Za 13	Duin	Trailrun:	Z1, Z2 + heuvels
Ma 15	Weg/Bos	Wisselduurloop:	20'Z1, 5'Z3, 20'Z2 5'Z3 + Techniek
Wo 17	Weg	Interval:	10 x 400 mtr Z4 HP 2'
Za 20	Bos	Gezamenlijke training:	Diverse materialen en loopvormen
Ma 22		2 ^e Paasdag	Geen training
Wo 24	Weg	Interval:	2x (10x 30" Z5 HP 15") SP 5'
Za 27		Koningsdag	Geen training
Zo 28	Weg	Noordwijkerhout	Omloop van NWH 5,10 en 21km
Ma 29	Bos/Weg	Duurloop	60' Z1, Z2

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 (wedstrijdtempo (10km loop) , nauwelijks praten)
 Zone 5 (zeer zware inspanning, flink hijgen)

Tips:

07-04 Marathon van Rotterdam
 07-04 Braasemloop Roelofarendsveen

Legenda:

W/D = (wandelen - dribbelpauze)
 Hp = Herstelpauze
 Sp = Seriepauzes
 DI = Duurloop
 ' = Minuut
 " = Seconde