



Clingendael Run & Walk

Trainingschema 10KM

februari 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Za 02	Weg	Clubtestloop: 3 , 5 en 10 KM
Ma 04	Weg	Duurloop: 45' Z1-Z2 + 2 x 100mtr Z5
Wo 06	Weg	interval: Gezamenlijke training + techniek
Za 09	Duin/Bos/ Strand	Duurloop: 11 KM Z1-Z2 of 16 KM Z1-Z2
Ma 11	Weg	Cityrun: 50' Z1-Z2 + 3 x 15" Z5
Wo 13	Weg	Interval: 6 x 5' Z4 HP 5'
Za 16	Duin/Weg	Duurloop: +- 10 KM Z1, Z2 (elke 6 min 1' Z3)
Zo 17	Weg/Duin	Duurloop: +- 20 KM Z1-Z2 (elke 6 min 1' Z3)
Ma 18	Weg	Steigeringsloop: 5 x versnellen over 150 mtr.
Wo 20	Weg	interval: Gezamenlijke training + techniek
Za 23	Bos/Duin	Wisselduurloop: 10'Z1 , 10' Z2 , 15' Z3, 10 Z1 HP 1'
Zo 24	Weg/Duin	Duurloop: +- 18 KM Z1, Z2 (30 min Z3)
Ma 25	Weg	Interval: 15 X 1' Z3 HP 1'
Wo 27	Weg	Interval: 6 X 6' Z4 HP 5'

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:

- 10-02 Delft Kopjesloop 5, 10 en 15km
- 24-02 Den Haag 1 van de 4 Sparta 5 en 10km

Legenda:

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

Extra trainingen voor CPC 21km in blauw