



# Clingendael Run & Walk

## Trainingschema 5KM

april 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Ma 01	Bos / Weg	duurloop: 40' Z1 en Z2 afwisselend in blokken van 10' . .. + 3x100m Z5
Wo 03	Bos / Duin	interval: 2x 200m Z4 + 2x 200m Z3 + 2x 200m Z4 + (techniek)
Za 06	Bos / Duin	wisselduurloop: 20' Z1, 10' Z2, 10' Z3 seriepauze: 1'
Zo 07	Weg	Rotterdam Marathon 42,2 KM en Braassemloop 5, 10, 21,1 KM (Z&Z nr 7)
Ma 08	Bos / Weg	interval intensief: 4x rondje Haagse Bosvijver Z3 en Z4 Hp: 3' (1,5km)
Wo 10	Bos / Duin	wisselduurloop: 10' Z1, 10' Z2, 10' Z3 seriepauze 1'
Za 13	Bos	interval: 5x 400m Z4 Hp: 1' (+ techniek)
Ma 15	Bos / Weg	wisselduurloop: 20' Z1, 5' Z3, 20' Z2, 5' Z3 Hp: 1' (+techniek)
Wo 17	Bos / Duin	intensieve interval: 4x 800m Z4 Hp: 3'
Za 20	Bos / Duin	gezamenlijke training met alle groepen met diverse materialen en loopvormen
Ma 22	Bos / Weg	2 <sup>de</sup> Paasdag geen training: zelf lopen? Wisselduurloop: 20' Z1, 20' Z2, 5' Z3
Wo 24	Bos / Weg	extensieve interval: 10x 1' Z4 Hp:1'
27 Za	Bos / Duin	Koningsdag geen training: zelf lopen? 40' trailrun met diverse snelheden
28 Zo	Weg	Noordwijkerhout: Omloop van Noordwijkerhout 10, 15, 21,1 KM laatste uit een serie van 8 (Z&Z nr 8)
Ma 29	Bos / Weg	duurloop: 60' in een heel rustig tempo Z1

### 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)
- Zone 6 (intensieve loop op max hartslag van hooguit 100 – 150 m)

W/D = (wandel - dribbelpauze)

Hp = Herstelpauze

Sp = Seriepauzes

' = Minuut

"= Seconde

Tel. Hank : 06-24986665

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)

Na de inspanningen voor de CPC schakelen we iets terug (tapering off) om daarna voor de Royal Ten te trainen die op 26 mei plaatsvindt. Hier kan je op 2 afstanden inschrijven. T.w. de 5 en de 10Km. Het is een mooi parcours door het Haagse Bos en Marlot.