



# Clingendael Run & Walk

februari 2019

## Trainingsprogramma 5KM

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Za 02	Bos / Duin	watertorenloop: clubtestloop 3, 5 en 10Km
Ma 04	Weg	wisselduurloop: 45' Z1 en Z2 + 2 x 100m Z5
Wo 06	Weg	Interval extensief + techniek: 6 x 200m Z4+ Hp: 3' + 2 x 200m Z5 Hp: 2'
Za 09	Strand	strandloop: 2 x 20' Z1 en Z2 (met auto naar Zwarte Pad)
Zo 10	Bos / Weg	<b>Delft: Kopjesloop 5, 10, 15 Km</b>
Ma 11	Weg	cityrun: 50' Z1 en Z2 afwisselend + 2 x 100m Z5
Wo 13	Bos / Duin	lichtjesloop: 2 x 20' Z2 Hp: 3'
Za 16	Weg	wisselduurloop: 10' Z1, 10' Z2, 10' Z3 seriepauze 1'
Ma 18	Weg	steigeringsloop: 5 x versnellen over 150m Hp: 4'
Wo 20	Weg / Duin	duurloop: 6 x 1000m Z3 Hp: 6 x 2'
Za 23	Bos / Duin	watertorenloop: clubtestloop 5 en 10 Km
Zo 24	Weg / Duin	<b>Den Haag: 1 van de 4 Sparta, 5 en 10Km</b>
Ma 25	Weg	duurloop: 50' Z2 en Z3 (= praattempo) + 3 x 100m Z5
Wo 27	Bos / Duin	duurloop: 4 x 1000m Z4 Hp: 3' Z1
		<b>Let op ! Over 11 dagen de CPC !!!</b>

### 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

Volgende maand sluiten we het eerste kwartaal af met de CPC waarvoor we veel omvang in de 1, 2, 3 zones

Z3 = HFmax - 30 = gemiddelde duurloop  
Z4 = HFmax - 20 = drempelsnelheid  
Z5 = HFmax - 10 = zware inspanning (geen sprint)

gelopen hebben. In de snelheidzones 4 en 5 trainen we de laatste 4 weken. Het verdient aanbeveling om 2 tot 3 weken voor de CPC eens een wedstrijd te lopen.