



Clingendael Run & Walk

Trainingschema 5KM

januari 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Wo 02	Weg	interval intensief: 3 x 6' Z3 + 2 x 3' Z4 Hp: 1'
Za 05	Bos / Weg	fartlek + techniek: 30' + 15 x 1' Hp: 1'
Za 05	Weg / Duin	Den Haag: Haag Atletiek, lange cross, ongeveer 10 Km
Zo 06	Weg	Stompwijk: Meerhorstloop, 10, 15 km
Zo 06	Weg	Leiden: Nieuwjaarsloop, (Z&Z4) 5, 10, 15 Km
Ma 07	Weg	Interval extensief: 8 x 200m Z5 Hp: 2' + 2 x 300m Z4 Hp: 2'
Wo 09	Bos / Weg	wisselduurloop: 10' Z2, 5' Z4 Hp: 1' + 10' Z2
Za 12	Bos / Duin	duintrail: 15' Z1, 15' Z2, 15' Z1 Hp: 1'
Zo 13	Bos / Weg	Delft: Koplopers 5, 10 Km
Ma 14	Weg	wisselduurloop: 15' Z1, 10' Z2, 5' Z4 Hp: 1' + 10' Z1
Wo 16	Bos / Weg	minutenloop: 5 x 1', 5 x 3' Hp: 1'
Za 19	Duin	piramide en techniek: 3' 4' 5' 6' 5' 4' 3' Z4+ Hp: 1'
Ma 21	Weg	duurloop: 40' Z1 + 3 x 100m Z5 Hp: 1'
Wo 23	Bos / Weg	trailrun: 40' Z2
Za 26	Duin	wisselduurloop: 2 x 15' Z2 en Z3
Ma 28	Weg	wisselduurloop + techniek: 40' Z1, Z2, Z3 Hp: 1'
Wo 30	Bos / Weg	intensieve interval: 4 x 1000m Z3 Hp: 3'

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)

We werken nu naar de CPC 10km toe en doen dat met trainingen van grotere omvang . Hierbij spelen de voorgestelde wedstrijden een grote rol. Deze wedstrijden lopen we zo mogelijk in de tempos 2 en 3. Halverwege februari gooien we het roer langzaam om en trainen we meer op snelheid.