



# Clingendael Run & Walk

## Trainingschema 5KM

maart 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Za 02	Bos	piramideloop: 1', 3', 5', 3', 1, Z4 Hp: 2'
Ma 04	Bos / Weg	wisselduurloop: 35' Z1 en Z3 afwisselend (2x 100m Z5 eind)
Wo 06	Bos / Weg	extensieve interval: 5x 30" Z4 en 10x 1' Z4 Hp: 1'
Za 09	Bos / Duin	trailrun: 40' Z2 (CPC lopers geen training)
Zo 09	Weg	CPC Den Haag: 5, 10, 21,1KM
Ma 11	Bos / Weg	duurloop + techniek: 30' Z2 en Z3
Wo 13	Bos / Weg	extensieve interval: 8x 30" Z4 en 6x 1' Z4 Hp: 1'
Za 16	Bos / Weg	wisselduurloop + techniek: 10' Z1, 10' Z2, 10' Z3 Sp: 1' Clubtentje + CPC huldiging bij Michael's Bakery
Zo 17	Weg	Voorschotenloop: 5 en 10KM, 10EM (Z&Z nr 6)
Ma 18	Bos / Weg	wisselduurloop: 10' Z1, 5' Z3, 10' Z2 Hp: 2'
Wo 20	Bos / Weg	climaxloop: 1', 2', 3', 4', 5', 6', Z4 Hp: 2'
Za 23	Bos / Weg	trailrun met heuveltraining: 40' Z2, Zo: Dobbelloop 5, 10, 15KM Nootdorp
Ma 25	Bos / Weg	Intensieve interval: 5 x 5' Z3 Hp 2'
Wo 27	Bos / Duin	duurloop + techniek: 15' Z1, 15' Z2
Za 30	Bos / Duin	heuvelloop Running Fence: 12' heen, 12'terug (gezamenlijk)

### 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)

In deze maand werken we de laatste hobbels weg om tijdens de CPC goed te presteren. Bij Michael gaan we het jaarlijkse clubtentje doen. De CPC-huldiging vindt daar ook plaats. De weken hierna staan in het teken van de Royal Ten voorbereidingen.