

TRAININGSSCHEMA
LANDLOPERS

WEEK 1 t/m 10 2012		Aad van Oosten oos@kabelfoon.nl 015-3695532
3 januari 2012	5 januari 2012	8 januari 2012
Interval	8 km Tempow issel-loop	
8x 400 m DP = 200 m 26 / 28 / 30 sec./ 100 m 8x 200 m DP = 100 m 24 / 26 / 28 sec./ 100 m	2 km D2 - 2 km D1 - 2 km D2 - 2 km D1 Geen pauze	Duurloop 1 16 km
10 januari 2012	12 januari 2012	15 januari 2012
Interval lang	Interval kort	
4x 1 km DP = 300 m 29 - 31 - 33 sec./ 100 m 6x 400 m DP = 200 m 26 - 28 - 30 sec./ 100 m	10x 300 m DP = 200 m 23 - 25 - 27 - 29 sec./ 100 m.	Duurloop 1 18 km
17 januari 2012	19 januari 2012	22 januari 2012
Drempeltraining	Wisseltempo	
3x 3 km op DrempelSnelheid DP = 2 min. (DS ligt tussen 5:13 en 6:13 Zie tabel.)	10x 1 min. dribbelen 2 min. duurlooptempo 3 min. pittig / snel	Duurloop 1 21 km
24 januari 2012	26 januari 2012	29 januari 2012
Minutenloop	Interval lang	
4x 3 min. DP = 2 min. 4x 2 min. DP = 1 min. 4x 3 min. DP = 2 min. Eigen tempo	5x 2 km op DrempelSnelheid DP = 2 min. (DS ligt tussen 5:13 en 6:13 Zie tabel.)	Duurloop 1 18 km
31 januari 2012	2 februari 2012	5 februari 2012
Interval kort	Interval lang	
10x 200 m DP = 200 m 6x 400 m DP = 300 m 26 / 28 / 30 sec./ 100m	6x 800 m w waarvan de laatste 300 m snel DP = 400 m 28 / 30 / 32 sec./ 100 m	Duurloop 1 16 km
7 februari 2012	9 februari 2012	12 februari 2012
Drempeltraining	Interval	
3x 2 km + 1x 1 km DP = 2 min.	3 series 5x 400 m DP = 400 m SDP = 600 m 26 / 28 / 30 sec./ 100 m.	Duurloop 1 22 km
14 februari 2012	16 februari 2012	19 februari 2012
Minutenloop	Lange Interval	
5x 4 min. DP = 2 min 5x 2 min. DP = 1 min. 2x 1 min. DP = 30 sec. Eigen tempo	6x 1 km DP = 400 m. 28 - 30 - 32 sec./ 100 m.	Duurloop 1 20 km
21 februari 2012	23 februari 2012	26 februari 2012
Duurloop	Interval kort	
3 km DL 1 3 km DL 2 1 km DLH	4x 200 m 24-26-28 sec./ 100 m. 5x 300 m 26-28-30 sec./ 100 m. 6x 400 m 28-30-32 sec./ 100 m. DP = 200 m	Duurloop 1 18 km
28 februari 2012	1 maart 2012	4 maart 2012
Interval steeds 1 sec. sneller 1x 800 m DP = 400 m 2x 600 m DP = 300 m 3x 400 m DP = 200 m 4x 200 m DP = 100 m 25/27/29 sec./ 100 m	Piramide-loop 2-4-6-8-6-4-2 min. DP = 2 min. 28 - 30 - 32 sec./ 100 m.	Duurloop 1 16 km
6 maart 2012	8 maart 2012	11 maart 2012
Interval lang	Interval	
4x 1 km DP = 500 m Eigen tempo	6x 400 m DP = 200 m 6x 200 m DP = 100 m 28 - 30 - 32 sec./ 100 m dan 2 sec. sneller	CPC- Den Haag 21 km