

TRAININGSSCHEMA
LANDLOPERS
WEEK 1 t/m 10 2012
Aad van Oosten
oos@kabelfoon.nl
 015-3695532

3 januari 2012 Interval en Drempeltraining 2x 3 km + 1x 2 km op Drempelsnelheid DP = 3 min. op D2 (Tempo opzoeken in tabel.)	5 januari 2012 10 km Wisseltempo 2 km D3-2 km D2-2 km D3-2 km D2-2 km D3 Geen pauze	8 januari 2012 Duurloop 1 16 km
10 januari 2012 Drempeltraining 20 min. D2 + 15x 1 min. D2 DP = 1 min.	12 januari 2012 Interval kort 2 - 4 - 6 - 8 - 6 - 4 - 2 min. DP = 50% van inspanning 85% van 10 km tijd, dan telkens 1 sec. +/-	15 januari 2012 Duurloop 1 18 km
17 januari 2012 Drempeltraining 3x 3 km op Drempelsnelheid DP = 2 min. D2 (Tempo opzoeken in tabel.)	19 januari 2012 Wisseltempo 2 km D3-2 km D2-2 km D3-1 km D2-1 km D3 1km D2 en dan 5x 400 m DP = 200 m Tempo = 85% van 10 km tijd	22 januari 2012 Duurloop 1 21 km
24 januari 2012 Drempeltraining 5x 2 km op Drempelsnelheid DP = 2 min. D2 (Tempo opzoeken in tabel.)	26 januari 2012 Duurloop 45 min. in D2	29 januari 2012 Duurloop 1 18 km
31 januari 2012 Drempeltraining 3x 3 km op Drempelsnelheid + 10 sec. DP = 2 min. in D2	2 februari 2012 Wisseltempo 2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 2km D2 - 1 km D3 - 1km D2	5 februari 2012 Duurloop 1 16 km
7 februari 2012 Marathontempo training 6 km in Marathon tempo (ledereen kan dit, echt waar.) (Tempo opzoeken in tabel.)	9 februari 2012 Duurlooptempo 2 training 1x 10 km DL2 (Tempo opzoeken in tabel.)	12 februari 2012 Duurloop 1 22 km
14 februari 2012 Drempelsnelheid 3x 3 km op Drempelsnelheid DP = 2min. in D2	16 februari 2012 Wisseltempo + 5x 400 m 2 km D3 - 2 km D2 - 2 km Marathontempo - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2 - 1 Km D3 en dan 5x 400 m (23 / 25 / 27 sec./ 100 m) DP = 2 min. in D2	19 februari 2012 Duurloop 1 20 km
21 februari 2012 Interval lang 2x 3 km DP = 5 min. 32 / 34 / 36 sec./ 100 m.	23 februari 2012 Wisseltempo 10 km Wisseltempo Per km 1 min verschil B.v. 6:15 / 5:15 - 6:30 / 5:30 -6:45 / 5:45	26 februari 2012 Duurloop 1 18 km
28 februari 2012 Interval lang 3x 3 km DP = 5 min. 32 / 34 / 36 sec./ 100 m	1 maart 2012 Interval kort 15x 400 m DP = 400 m 26 / 28 / 30 sec./ 100 m.	4 maart 2012 Duurloop 1 16 km
6 maart 2012 Interval kort 15x 400 m DP = 200 m 26 / 28 / 30 sec./ 100 m.	8 maart 2012 Duurloopje 1x 8 km in D2 (Tempo opzoeken in tabel.)	11 maart 2012 CPC- Den Haag 21 km