

# TRAININGS SCHEMA



Met dit schema bouw je in 17 weken op naar het Alpe d'HuZes hardloop event met 4 trainingen per week. Gemaakt door de sportarts G. Vroemen.

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
WEEK 1	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 75 min D1 met: 5 x 4 min D2 R 2 min	TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 25 min D2	DUUR 80 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 2	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 75 min D1 met: 4 x 6 min D2 R 3 min	TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 30 min D2	DUUR 90 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 3 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 75 min D1 met: 4 x 2 min D2-D3 R 3 min	TEMPODUUR 50 min D1-D2 met: 15 min D2	DUUR 60 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 4	DUUR 70 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3 R 3 min	TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 30 min D2	DUUR 90 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 5	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 8 x 2 min D3 R 3 min	TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 2 x 20 min D2 R 5 min	DUUR 100 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 6	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 4 min D3 R 4 min	TEMPODUUR 70 min D1-D2 met: 40 min D2	DUUR 90 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 7 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3 R 3 min	TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 20 min D2	DUUR 75 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 8	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 4x2 min D3, R 2 min 2x10 min D2, R 5 min	TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 2 x 15 min D2 R 5 min	DUUR 100 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 9	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 5x3 min D3, R 2 min 3x8 min D2, R 4 min	TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 35 min D2	DUUR 120 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 10	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 6 x 6 min D2-D3, R 4 min	TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 45 min D2	DUUR 120 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 11 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 75 min D1 met: 5 x 2 min D3 R 3 min	TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 30 min D2	DUUR 90 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 12	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 7 min D2-D3 R 3 min	TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 3 x 15 min D2 R 5 min	DUUR 120 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 13	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 100 min D1 met: 4 x 10 min D2-D3 R 5 min	TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 50 min D2	DUUR 120 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 14	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 90 min D1 met: 10 x 2 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 60 min D2	DUUR 150 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 15	DUUR 75 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 100 min D1 met: 4-6-8-6-4 min D2-D3, R 4 min	TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 3 x 20 min D2 R 5 min	DUUR 150 min D1 rustige lange duurloop
WEEK 16	DUUR 60 min D1 rustige duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3 R 3 min	TEMPODUUR 50 min D1-D2 met 2 x 10 min D2 R 5 min	DUUR 90 min D1 rustige lange duurloop
ALPE D'HUZES	MAANDAG evt. rustige duurloop max 60 min	DINSDAG evt. half uurtje loslopen D1-D2	DONDERDAG ALPE D'HUZES SUCCES!	

D1 = Duur extensief training, 75% - 85% omslagpunt  
 D2 = Duur intensief training, 85% - 95% omslagpunt  
 D3 = Omslagpunt training, 95% - 100% omslagpunt  
 R = Rust, rustig tempo fietsen, hartslag laten zakken

