

Trainingschema Utrecht: 8 juli – 22 september

Training	8 – 14 juli	15 – 21 juli	22 – 28 juli	29 juli – 4 aug.	5 – 11 augustus	12 – 18 augustus	19 – 25 augustus	26 aug. – 1 sep.	2 – 8 sep.	9 – 15 sep.	16 – 22 sep.
1	DL 60	DL 55	DL 45	DL 55	DL 60	DL 65	DL 50	DL 60	DL 65	DL 70	DL 55
2	Heuvel- training	6.4.2mt 2mr 2x 4x40st 1mr	5x5mt 2mr	3x (4x90st 1mr) 2mr	2x8mt 3mr 3x4mt 90sr	Fartlek- training	10x2mt 90sr	2x 6.4.2mt 2mr	Heuvel- training	2/3x 2km 2-3mr	6x4mt 2mr
3 en/of 4	Fartlek- training	8.6.4.2mt 2mr	10x2mt 90sr	Fartlek- training	2.4.6.8. 6.4.2mt 2mr	Heuvel- training	3x8mt 3mr	4x5mt 2mr 4x2mt 1mr	Fartlek- training	3x (6x1mt 1mr) 2mr	8x3mt 90sr
	LLD 70	LLD 65	LLD 55	LLD 65	LLD 70	LLD 75	LLD 60	LLD 70	LLD 75	LLD 80	LLD 65

DL = duurloop. Deze gaat in een tempo waarbij je nog in staat bent een gesprek te voeren met een (denkbeeldige) looppartner. Kan je dit niet dan loop je dus te hard! **LLD** = lange langzame duurloop, tempo: iets onder het DL-tempo. Trainingsvorm om o.a. het vetverbrandingssysteem te ontwikkelen en het langdurig gebruik van o.a. spieren, pezen en aanhechtingen te trainen. **HDL** = herstelduurloop, tempo als bij LLD

Training 2 = de gezamenlijke training op maandag & woensdagavond, training 1 kan je zelf uitvoeren.

Training 3 = de gezamenlijke training op zaterdagochtend. Onder deze training staat de training die je als alternatief kunt doen, of als 4^e training.

5 tot 10km lopers kunnen volstaan met 70 tot 80 procent van de genoemde DL en LLD tijdsduur en startende lopers kunnen volstaan met 25 procent.

Leuk loopevenement? Keizerloop Huis Doorn 31 augustus,

Trail-running training in Amerongen: 14 juli. Andere data volgen.

Geen trainingen:

Veel loopplezier!



Hardloopcentrum
Aart Stigter

