

## Trainingschema Wijk bij Duurstede: 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	Fartlek- 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	Fartlek- training	2x9mt 2mr 5x1mt 1mr	6x4mt 2mr
3	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 dinsdagavond, training 1 en 3 kan je zelf uitvoeren.

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**

