

Trainingsschema Amerongen: 23 september – 3 november

Training	23 – 29 september	30 sep. – 6 okt.	7 – 13 oktober	14 – 20 oktober	21 – 27 oktober	28 okt. – 3 nov.
1	DL 70	DL 75	DL 80	DL 50	DL 70	DL 75
2	2x8mt 2mr 6x2mt 1mr	2x 7.5.3mt 90sr	Fartlek- training	3x9mt 3mr	2.4.6.8. 6.4.2mt 2mr	2x (5x2mt 1mr) 3mr
3 en/of 4	Fartlek- training	10x3mt 1mr	3x9.2mt 90sr	10x2mt 90sr	Fartlek- training	3x5mt 2mr 5x3mt 1mr
	LLD 85	LLD 90	LLD 95	LLD 60	LLD 90	LLD 95

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 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? Werkhoven loopt 21 sept., Singelloop Utrecht 6 okt., Devil's Trail Utrechtse Heuvelrug 6 okt., Plogging Doorn 12 okt., Wijkse Dijkenloop Wijk bij Duurstede 13 okt., Maliebaanloop Utrecht 20 okt., andere evenementen: <https://www.hardlopen.nl/evenementen>

Trail-running training in Amerongen: 13/10, Kwinterlooyen (parkeerplaats), Veenendaal

Veel loopplezier!