

## Trainingschema Doorn: 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	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
2	DL 70	DL 75	DL 80	DL 50	DL 70	DL 75
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 1 = de gezamenlijke training op maandagavond, training 2 kan je zelf uitvoeren.

Training 3 = de gezamenlijke training op donderdagavond. Onder deze training staat de training die je als alternatief kunt doen, of als 4<sup>e</sup> 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!**