

## Trainingschema Wijk bij Duurstede: 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	Fartlek- training	10x3mt 1mr	3x9.2mt 90sr	10x2mt 90sr	Fartlek- training	3x5mt 2mr 5x3mt 1mr
3	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 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?** 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!**

