

Opbouw naar 3 km hardlopen.				Week 23		Variatie in belasting.		Week 24		Variatie in belasting.		WEEK 25		Variatie in belasting.		WEEK 26							
Joske, Irene, Leontien						Mobielnummer		06-38305923		Email: info@vandrielsport.nl				website: www.vandrielsport.nl									
WK	23	MA	7-6			WK	24	MA	14-6			WK	25	MA	21-6			WK	26	MA	28-6		
																							
WK	23	DI	8-6	Training 1		WK	24	DI	15-6	Training 4		WK	25	DI	22-6	Training 7		WK	26	DI	29-6	Training 10	
Inwandelen parkeerterreintje achter Monuta. Losmakende oefeningen + looptechniek. 2 x (1' + 1' + 2') Z1. Herstelpuze tussen de blokken 3' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen Groene Schans. Losmakende oefeningen + looptechniek. 1' + 2' + 3' + 2' + 4' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen parkeerterreintje begraafplaats. Losmakende oefeningen + looptechniek. 2' + 4' + 6' Z1. + 3 x 2' Z2. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inlopen naar parkeerterrein naast het gemeentehuis. Losmakende oefeningen + looptechniek. 4' + 5' + 6' Z1 + 3 x 2' Z2. Herstelpauze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.					
WK	23	WO	9-6			WK	24	WO	16-6			WK	25	WO	23-6			WK	26	WO	30-6		
																							
WK	23	DO	10-6	Training 2.		WK	24	DO	17-6	Training 5.		WK	25	DO	24-6	Training 8		WK	26	DO	1-7	Training 11.	
Inwandelen parkeerterrein Warmoesland. Losmakende oefeningen + looptechniek. 8 x 1' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen Vadedoplas (onder voorbehoud) Losmakende oefeningen + looptechniek. 4 x 3' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen parkeerterrein Warmoesland. Losmakende oefeningen + looptechniek. 5 x 3' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen parkeerterreinn achter Monuta. Losmakende oefeningen + looptechniek. 4 x 5' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.					
WK	23	VR	11-6			WK	24	VR	18-6			WK	25	VR	25-6			WK	26	VR	2-7		
																							
WK	23	ZA	12-6	Optioneel training 3.		WK	24	ZA	19-6	Optioneel training 6		WK	25	ZA	26-6	Optioneel training 9.		WK	26	ZA	3-7	Optioneel training 12.	
Inwandelen met losmakende oefeningen. 1' + 2' + 3' + 2' + 1' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 3' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen met losmakende oefeningen. 2' + 3' + 2' + 3' Z1. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen met losmakende oefeningen. 6 x 2' Z2. Herstelpuze tussen de blokken 3' wandelen/dribbelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Training vanaf skeelerbaan. 2 x (1' + 2' + 3') Z2. Herstelpuze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.					
WK	23	ZO	13-6			WK	24	ZO	20-6			WK	25	ZO	27-6			WK	26	ZO	4-7		
																		Henk & Wilma op vakantie tot 18 juli.					

Dames,

Dit schema bouwt verantwoord op om in 6 weken 3 km hard te lopen. Lijkt basaal, maar kies voor een rustige opbouw. Na de 6 weken evalueren en doorbouwen naar ± 8 km. Loop je in het najaar weer 10 km! Let goed op de intensiteit, hier nog uitgegaan van hartslag

Trainingszone	Hartslag	Zonder hartslagmeter geeft dit enige houvast.
Zone 1 (Z1)	HF-50	Met dit tempo kun je nog gemakkelijk een gesprek voeren.
Zone 2 (Z2)	HF-40	Praten wordt al lastiger, maar je raakt niet buiten adem.
Zone 3 (Z3)	HF-30	Dit tempo moet je zeker minimaal een uur vol kunnen houden (*)
Zone 4 (Z4)	HF-20	Dit tempo ligt in de buurt van je 10 km tempo (*)
Zone 5 (Z5)	HF-10	Enkele minuten in dit tempo en je krijgt zware benen.
(*) afhankelijk van je getraindheid		