

Variatie in belasting.			Week 1			Variatie in belasting.			Week 2			Variatie in belasting.			WEEK 3			Variatie in belasting.			WEEK 4						
Opbouw naar 3 km hardlopen.						Mobielenummer 06-38305923						Email: info@vandrielsport.nl						website: www.vandrielsport.nl									
WK	27	MA	5-7			WK	28	MA	12-7			WK	29	MA	19-7			WK	30	MA	26-7						
																											
WK	27	DI	6-7	Training 13			WK	28	DI	13-7	Training 16.			WK	29	DI	20-7	Training 19			WK	30	DI	27-7			
Wandel / dribbel rustig in. Losmakende oefeningen + loopvormen. 3 x 8' Z1 Herstelpauze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Wandel / dribbel rustig in. Losmakende oefeningen + loopvormen. 5' +10' + 12' Z1 Herstelpauze 2' + 4' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Start to Finish. 20'-25' hardlopen Z2 ± 3 km															
WK	27	WO	7-7				WK	28	WO	14-7				WK	29	WO	21-7				WK	30	WO	28-7			
WK	27	DO	8-7	Training 14			WK	28	DO	15-7	Training 17			WK	29	DO	22-7	Opbouw naar 5 km.			WK	30	DO	29-7			
Wandel / dribbel rustig in. Losmakende oefeningen + loopvormen. 4 x 6' Z1 Herstelpauze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Inwandelen met losmakende oefeningen. Losmakende oefeningen + loopvormen. 4 x 4' Z2 Herstelpauze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Afstemmen aansluiten in groep 4. Programma afstemmen															
WK	27	VR	9-7				WK	28	VR	16-7				WK	29	VR	23-7				WK	30	VR	30-7			
WK	27	ZA	10-7				WK	28	ZA	17-7				WK	29	ZA	24-7				WK	30	ZA	31-7			
WK	27	ZO	11-7	Optioneel training 15			WK	28	ZO	18-7	Optioneel training 18			WK	29	ZO	25-7				WK	30	ZO	1-8			
Wandel / dribbel rustig in. Losmakende oefeningen + loopvormen. 6 x 3' Z2 Herstelpauze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.						Wandel / dribbel rustig in. Losmakende oefeningen + loopvormen. 6' + 5' Z1 + 4' + 3' Z2 Herstelpauze tussen de blokken 2' wandelen. Cooling-Down uitwandelen + lichte rekoefeningen.																					

Sportieve dames,

Leuk om waar te nemen hoe jullie elkaar motiveren. Week 27 sluit je af met 20'- 25' hardlopen. Ik stel voor om na de 3 km op te bouwen naar 5 km. Week 27 en 28 zijn we er tussenuit, het clubhuis op de dinsdagen is zeker open over de donderdagen koppel ik nog terug.

Intensiteit afgeleid van de AD op BestTijd op de 10 km.									
BP	tijd/km	AD	D1	D2	D3	TD	AD	D1/D2	D2/D3
		98%	83%	88%	93%	98%	100%	86%	91%
1:05:00	0:06:30	0:06:38	0:07:59	0:07:32	0:07:08	0:06:46	0:06:38	0:07:46	0:07:20
Km/uur 10 km.		9,0	7,5	8,0	8,4	8,9	9,0	7,7	8,2