

Trainingsschema B

Juli t/m September 2020

	Trainingsvorm	Afstanden en/of duur	Tempo's / Rust	Locatie	Trainer
Week 27 Maandag 29-06-20	Duurtraining				Richard
Woensdag 01-07-20	Interval	Korte tempo's		Menterne	Arjan
Zaterdag 04-07-20	Duurloop	5 Km. of 7 Km.	DL1		
Week 28 Maandag 06-07-20	Duurtraining				Richard
Woensdag 08-07-20	Interval	Loopscholing + 400 meters		Westerbouwte	Richard
Zaterdag 11-07-20	Duurloop	5 Km. of 8 Km.	DL1		
Week 29 Maandag 13-07-20	Duurtraining				Richard
Woensdag 15-07-20	Interval	Stokloop		De Akkers	Arjan
Zaterdag 18-07-20	Duurloop	5 Km. of 9 Km.	DL1		
Week 30 Maandag 20-07-20	Duurtraining	1.000 m		Fietspad naar Veendam	Richard
Woensdag 22-07-20	Interval	Pyramideloop		Westerbouwte	Jeanet
Zaterdag 25-07-20	Duurloop	5 Km. of 7 Km.	DL1		
Week 31 Maandag 27-07-20	Duurtraining	Duurloop	DL2	Grintpad Heemtuin	Richard
Woensdag 29-07-20	Interval	Loopscholing + 800 meters		Westerbouwte	Arjan
Zaterdag 01-08-20	Duurloop	5 Km. of 8 Km.	DL1		
Week 32 Maandag 03-08-20	Duurtraining	Duurloop	DL1 met versnellingen	Daaleweg	Richard
Woensdag 05-08-20	Interval	Stokloop		De Akkers	Arjan
Zaterdag 08-08-20	Duurloop	5 Km. of 9 Km.	DL1		
Week 33 Maandag 10-08-20	Duurtraining	Crossloop	Variabel	Heemtuin	Richard
Woensdag 12-08-20	Interval	400 meters		Fietspad naar Veendam	Arjan
Zaterdag 15-08-20	Duurloop Blijham?	5 Km. of 10 Km.	DL1		
Week 34 Maandag 17-08-20	Duurtraining	800 m. / 400 m.	DL1 / DL3	Tussenklappen	Richard
Woensdag 19-08-20	Extensief interval	Fartlek	DL1	Westerbouwte	Richard
Zaterdag 22-08-20		5 Km. of 8 Km.			

	Trainingsvorm	Afstanden en/of duur	Tempo's / Rust	Locatie	Trainer
Week 35 Maandag 24-08-20	Duurtraining	Duurloop	DL1	Grintpad Heemtuin	Richard
Woensdag 26-08-20	Interval	Lange tempo's		ntb	Arjan
Zaterdag 29-08-20	Duurloop	5 Km. of 9 Km.	DL1		
Week 36 Maandag 31-08-20	Duurtraining	400 m.	DL1/DL2/DL3	Westerbouwte	Richard
Woensdag 04-09-20	Interval				
Zaterdag 07-09-20	Duurloop	5 Km. of 10 Km.	DL1		
Week 37 Maandag 09-09-20	Duurtraining				
Woensdag 11-09-20	Interval				
Zaterdag 14-09-20	Duurloop	5 Km. of 11 Km.	DL1		
Week 38 Maandag 16-09-20	Duurtraining				
Woensdag 18-09-20	Extensief interval				
Zaterdag 21-09-20	Duurloop Activiteit ???		DL1		

De zaterdagloop is facultatief: hoeft niet, maar helpt wel om het schema beter te kunnen volgen.

De kortere aangegeven afstanden zijn wat je dan eigenlijk minimaal moet lopen.

Wil je op een progressief schema lopen, met als doel uiteindelijk over te gaan op schema A, dan zul je in het weekend minimaal de langere afstanden moeten lopen. Hiervoor is het bovendien raadzaam consequent 3 keer per week te trainen.