

ZOEV TRAININGSSCHEMA Geinloop 2018 (12 weken)

De donderdag-invullingen zijn suggesties

17-feb	Zaterdag	rust	
18-feb	Zondag	12	Duur - Z1
19-feb	Maandag	rust	
20-feb	Dinsdag	8	(Z1-Z2)
21-feb	Woensdag	rust	
22-feb	Donderdag	10	Heuvelloop 3x nescio + Amsterdamse brug, p= 'trap af nescio' en 2min op Amsterdamsebrug
23-feb	Vrijdag	rust	
	Totaal	30	
24-feb	Zaterdag	rust	
25-feb	Zondag	15	Duur - Z1
26-feb	Maandag	rust	
27-feb	Dinsdag	7	(Z1-Z2)
28-feb	Woensdag	rust	
1-mrt	Donderdag	10	Heuvelloop vier bruggen p=90sec op brug
2-mrt	Vrijdag	rust	
	Totaal	32	
3-mrt	Zaterdag	rust	
4-mrt	Zondag	12	Duur - Z1
5-mrt	Maandag	rust	
6-mrt	Dinsdag	6	(Z1-Z2)
7-mrt	Woensdag	rust	
8-mrt	Donderdag	10	interval pyramidelooop
9-mrt	Vrijdag	rust	
	Totaal	28	
10-mrt	Zaterdag	rust	
11-mrt	Zondag	15	Duur - Z1 >>>> Naar Sloterplas AAC <<<<<<
12-mrt	Maandag	rust	
13-mrt	Dinsdag	10	(Z1-Z2)
14-mrt	Woensdag	rust	
15-mrt	Donderdag	10	Heuvel training 5x nescio P= trap af wandelen; 2x op USC zijde, 2x op overkant dan rennen in diemerpark, 5de keer op en af
16-mrt	Vrijdag	rust	
	Totaal	35	
17-mrt	Zaterdag	rust	
18-mrt	Zondag	17	Duur - Z1
19-mrt	Maandag	rust	
20-mrt	Dinsdag	10	(Z1-Z2)
21-mrt	Woensdag	rust	
22-mrt	Donderdag	10	Interval lang 3x 2km, 1000m p=2min
23-mrt	Vrijdag	rust	
	Totaal	37	
24-mrt	Zaterdag	rust	
25-mrt	Zondag	18	Duur - Z1
26-mrt	Maandag	rust	
27-mrt	Dinsdag	12	2x 12min H-marathon streeftempo (p=12min Z1-Z2)
28-mrt	Woensdag	rust	
29-mrt	Donderdag	10	Interval lang (5x1000 p=2min), p=3min, 12min Z3
30-mrt	Vrijdag	rust	
	Totaal	40	
31-mrt	Zaterdag	rust	
1-apr	Zondag	12	Duur - Z1
2-apr	Maandag	rust	
3-apr	Dinsdag	7	(Z1-Z2)
4-apr	Woensdag	rust	
5-apr	Donderdag	10	Interval 30sec versnellingen in duurloop p= 30sec wandelen
6-apr	Vrijdag	rust	
	Totaal	29	
7-apr	Zaterdag	rust	
8-apr	Zondag	21	Duur - Z1
9-apr	Maandag	rust	
10-apr	Dinsdag	9	(Z1-Z2)
11-apr	Woensdag	rust	
12-apr	Donderdag	10	Interval lang (2x800m p=90sec) p=2min, (12min Z3) p=3min, (2x 1600m p=2min) p=2min, (8 min z3)
13-apr	Vrijdag	rust	
	Totaal	40	
14-apr	Zaterdag	rust	
15-apr	Zondag	18	Duur - Z1
16-apr	Maandag	rust	
17-apr	Dinsdag	12	laatste 5km H-marathon streeftempo
18-apr	Woensdag	rust	
19-apr	Donderdag	10	Interval kort/middel (600m ext + 200m int) p=2min (3x 400m p=90sec) p=2min, (12m Z3) p=3min, (600m ext +200m int) p=2min, (3x 400 p=90sec)
20-apr	Vrijdag	rust	
	Totaal	40	
21-apr	Zaterdag	rust	
22-apr	Zondag	23	Duur - Z1 >>>>> CASTRICUM <<<<<<<<
23-apr	Maandag	rust	
24-apr	Dinsdag	9	H-marathon streeftempo
25-apr	Woensdag	rust	
26-apr	Donderdag	10	Run-Bike-Run, (lopen op Halve marathon tempo)
27-apr	Vrijdag	rust	
	Totaal	42	
28-apr	Zaterdag	rust	
29-apr	Zondag	18	Duur - Z1
30-apr	Maandag	rust	
1-mei	Dinsdag	9	H-marathon streeftempo
2-mei	Woensdag	rust	
3-mei	Donderdag	10	Interval kort/middel, (200m, 400m, 600m, 800m, 1000, 800, 600m 400m 200m p=90sec), p=3min 12min Z3
4-mei	Vrijdag	rust	
	Totaal	37	
5-mei	Zaterdag	rust	
6-mei	Zondag	10	Duur - Z1
7-mei	Maandag	rust	
8-mei	Dinsdag	5	H-marathon streeftempo
9-mei	Woensdag	rust	
10-mei	Donderdag	10	Rustig met aantal 50m (sub maximale) versnellingen
11-mei	Vrijdag	rust	
	Totaal	25	
12-mei	Zaterdag	rust	
13-mei	ZONDAG		Geinloop