

Trainingsschema D40VB De 40 Van Breda

Doel: Lopen van alle afstanden van de Singelloop met een gemiddelde van ≥ 10 km/u

wk	Datum	rust/ uitlopen/cross Ma.	interv./RT Di.	rust Woe.	tempo Do.	rust Vrij.	RUSTIGE DL/RT Zat.	DUURLOOP Zo.	
28	5 t/m 11 juli	rust	interv./RT	rust	10 km	rust	8 km rustig /RT	15 km	Eerste gez. training
29	12 -18 juli	rust	interv./RT	rust	10 km	rust	8 km rustig /RT	18 km	
30	19 -25 juli	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	8 km rustig /RT	20 km	5 km-5'W-10 km-5'W-5 km
31	26 juli -1 aug	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	9 km rustig /RT	18 km	
32	2 -8 aug	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	9 km rustig /RT	22 km	15 km-5'W-7 km
33	9 -15 aug	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	10 km rustig /RT	25 km	20 km- 5'W- 5 km
34	16 -22 aug	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	10 km rustig /RT	22 km	
35	23 -29 aug	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	10 km rustig /RT	26 km	20 km-5'W- 6 km
36	30 aug -5 sept	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	9 km rustig /RT	30 km	20 km-5'w-10 km
37	6 -12 sept	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	8 km rustig /RT	33 km	20 km-5'w-10 km-5'W-3 km
38	13 -19 sept	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10-15 km	rust	8 km rustig /RT	20 km	10 van t Aogje
39	20 -26 sept	rust/uitlopen <10 km	interv./RT	rust	10 km	rust	5 km rustig /RT	11 km	climax
40	27 sept -3 okt	rust/uitlopen <5 km	interv./RT	rust	5 km tempo	rust	rust	40vB	

RT	Reguliere Training Atletiekvereniging (bv. Sprint)
rust/uitlopen	Keuze. Tempo < 10 km/u. of crosstraining (= andere sport dan lopen bv. zwemmen, fietsen, etc.)
Interval	15 min. langzaam inlopen, 3 tot 6 series tussen 500 en 1500 mtr. snel. 15 min. uitlopen
10-15 km tempo	11- 12 km/u.; evt. versnellingen.
10-15 km	duurloop - tempo 10-11 km/u.
8 km rustig	zeker niet sneller dan duurlooptempo of crosstraining of rust
25 km	Gezamenlijke duurloop, tempo ong. 10 km/u. Vertrek 9.00 u. bij Sprint
< 23 km	evt. duurloop

Het schema geeft ruimte om minder vaak en minder intensief te trainen.

Loop je nu beduidend minder dan het schema, neem dan steeds de minst intensieve variant in het schema.

Onthou dat rust óók een training is. Wel adviseren wij om zo veel mogelijk de lange duurlopen van

zondag te doen. Je hoeft geen trainingen in te halen, is het een keer niet gelukt te trainen, kijk dan gewoon wat de volgende training brengt. Mocht je persoonlijk advies willen of vragen hebben over het schema, schrijf dan een mail naar: info@40vanbreda.nl

11 juli	eerste 15
15 augustus	tweede 25
12 September	koning 33
19 September	10 van t Aogje 20
26 September	laatste 11

zomervakantie zuid: 24 juli - 5 september