

Trainingschema interval

Uitleg:

P	Pauze na een interval
SP	Seriepauze --> de pauze tussen de series in
Min	Minuten
Duurloop	Dit is een rustige duurloop, je moet nog kunnen kletsen (60%)
Hardlopen	Dit is een stevig tempo (75%)
Interval	Deze tempo's mogen behoorlijk intensief (90%)
Sprint	Deze tempo's mogen voluit (100%)
Fartlek	Dit is een duurloop waarin je tussendoor spelenderwijs wat kortere versnellingen plaatst bijvoorbeeld: tussen de lantaarnpalen versnellen, of tussendoor een heuvel opsprinten
In- uitlopen	Training 2 begint altijd met 5-10 minuten inlopen en aan het eind 5 minuten uitlopen
Training 3	Optioneel, je mag deze training ook vervangen voor kracht/stabiliteitsoefeningen

	training 1	training 2	training 3
week 1	4x6 min hardlopen P = 3 min wandelen	2 series van 4x1min interval P = 1min rustig joggen SP = 4 min joggen	20 min duurloop of 20 min fartlek
week 2	5x 5 min hardlopen Serie 1,3,5 als duurloop Serie 2,4 als interval P = 3 min wandelen	2 series van 5x1min interval P = 30 sec joggen SP = 5min joggen	25 min duurloop of 25 min fartlek
week 3	5x 5 min hardlopen Serie 1,3,5 als duurloop Serie 2,4 als interval P = 3 min wandelen	6x 100m sprint P = terugwandelen SP = 5min joggen 6x 100m sprint P = terugwandelen	30 min duurloop of 30 min fartlek
week 4	4x6 min hardlopen P = 3 min wandelen 6x80m versnellen	1-2-3-2-1 min interval P = 1-2-3-2-1 min joggen 6x80 m versnellen P = terugwandelen	30 min duurloop of 30 min fartlek
week 5	6x 4min hardlopen Serie 1,3,5 als duurloop Serie 2,4,6 als interval P = 2 min wandelen	5x 100m sprint P = terugwandelen 5 min rustig joggen 5x 100m sprint P = terugwandelen	30 min duurloop of 30 min fartlek
week 6	4x6 min hardlopen P = 3 min wandelen 6x80m versnellen	2 series van 8x30 sec interval P = 1 min joggen SP = 3 min wandelen 6x80 m versnellen P = terugwandelen	30 min duurloop of 30 min fartlek