

	2020	groep 1 (snelle groep)	groep 2 (middengroep)	groep 3 (o.a. beginners)
wk 43	19-okt	3x (climaxloop: 10 min T3, 5 min T2, 2 min T1) Alleen Seriepauze!	interval 3x(2-3-5 min T3, P=1-2-3 min)	interval 7x(4 min T3, P=2,5 min)
	2e training	2x(duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min)	3x duurloop 10 min met korte versnellingen SP=5min	3x(duurloop 10 min <u>T2</u> , P 3 min)
wk 44	26-okt	interval 5x(6 min T3, P=3 min)	interval 3x(4-6 min T3, P2-3 min)	interval 6x(5 min T3, P=3 min)
	2e training		rustige duurloop met versnellingen over verschillende afstanden	3x(duurloop 10 min <u>T2</u> , P=3 min)
wk 45	2-nov	piramide 3-4-5-6-5-4-3 min T3 P=7x 2 min	interval 5x(6 min T3, P=3 min)	interval 3x(2-3-5 min T3, P=1-2-3 min)
	2e training	rustige duurloop met versnellingen over verschillende afstanden	3x(duurloop 15 min <u>T2</u> , P=3 min)	2x(duurloop 15 min <u>T2</u> , P=3 min)
wk 46	9-nov	interval 4x(3,5-5,5 min T3, P=1,5-2,5 min)	omgekeerde piramide: 6-5-4-3-4-5-6 min T3, P=3-2-2-1-2-2-3 min	interval 5x(2-4 min T3, P=1-2 min)
	2e training	rustige duurloop met 1 km 70%, 1 km 75%, 1 km 80% en 1 km 85%	3x(duurloop 15 min <u>T2</u> , P=2 min)	2x(duurloop 15 min <u>T2</u> , P=3 min)
wk 47	16-nov	1x 8 min T3, P=4 min, 1x 6 min T3, P=4 min, 6x 2 min T3, P=6x,2 min	2x (climaxloop: 12 min T3, 8 min T2, 4 min T1) geen pauze!	interval 5x(6 min T3, P=3 min)
	2e training	rustige duurloop, met hierin 6 T2+, 5,5 min T3 en 5 min T3+	2x(duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min)	2x(duurloop 15 min <u>T2</u> , P=2 min)
wk 48	23-nov	interval 7x(5 min T3, P=2 min)	piramide 3-4-5-6-5-4-3 min T3 P=7x 2 min	interval 3x(4-6 min T3, P2-3 min)
	2e training	rustige duurloop met versnellingen over verschillende afstanden	3x(duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min)	2x(duurloop 15 min <u>T2</u> , P=2 min)
wk 49	30-nov	interval 4x(3-5 min T3, P=2-2 min)	interval 4x(3,5-5,5 min T3, P=1,5-2,5 min)	interval 4x(3-5 min T3, P=1,5-2,5 min)
	2e training	2x(duurloop 25 min <u>T2</u> , P=3 min)	rustige duurloop met versnellingen over verschillende afstanden	2x(duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min)
wk 50	7-dec	omgekeerde piramide: 7-5-2-5-7 min T3, P= 2-1-1-1-2 min	interval 7x(5 min T3, P=2 min)	interval 8x(4 min T3, P=2 min)
	2e training	4x duurloop 10 min met korte versnellingen SP=5min	rustige duurloop met 1 km 70%, 1 km 75%, 1 km 80% en 1 km 85%	2x(duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min)
wk 51	14-dec	interval 4x(4-5 min T3, P=2-2 min)	1x 7 min T3, P=3 min, 1x 5 min T3, P=3 min, 7x 2 min T3, P=7x 2 min	interval 4x(3,5-5,5 min T3, P=1,5-2,5 min)
	2e training	3x duurloop 12 min met korte versnellingen SP=5min	1x duurloop 30 min <u>T2</u>	1x duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min) + 1x duurloop 25 min <u>T2</u> , P=3 min)
wk 52	21-dec	interval 8x(5 min T3, P 1 min)	interval 3x(3-4-5 min T3, P=1-2-3 min SP=2 min	interval 4x(3-5 min T3, P=2-2 min)
	2e training	rustige duurloop met 10 versnellingen tussen 30 sec en 1 min.	1x duurloop 30 min <u>T2</u>	1x duurloop 20 min <u>T2</u> , P=3 min) + 1x duurloop 25 min <u>T2</u> , = 3 min)

T3= wedstrijdtempo 10 km  
T2 = 90% van T3  
T1 = 80% van T3

P= pauze, langzame dribbel of stevige wandelpas  
SP=seriepauze (bijv. na 1x 2-4-6 min)

m= meter  
min= minuten

Vooraf 5 min dribbelen 5 min warming up (armzwaaien, knieheffen, hielaanslag etc.)