

Trainingsschema 15 km en 10 EM Gevorderd

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 20 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 8

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
2 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten *
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
2 x per drie weken	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
<u>Hooguit</u> 1 x per drie weken	intensieve duurloop tempo 3	30 tot 45 minuten
* Toelichting: niet meteen de eerste week 90 minuten, maar rustig opbouwen per week.		

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	intensieve duurloop tempo 3 *	30 tot 45 minuten
1 x per twee weken	vaartspel	30 tot 45 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	afstand 4km tot 6km
* Toelichting: Of wedstrijd (zeker niet voluit)		
** Toelichting: Tempo: 95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 3 weken)		
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 5x 1000m		
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 dribbelen		

• Intensieve periode

Begin: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 2 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1 *	60 tot 90 minuten
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	30 tot 45 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per week	vaartspel **	30 tot 45 minuten
1 x per week	interval training: intensief lang ***	afstand 6km tot 9km
* Toelichting: 1x per week op het einde: 5 x 100m (pauze: 100m dribbelen)		
** Toelichting: Bij dit vaartspel ligt de nadruk op de wat kortere stukken		
*** Toelichting: Tempo: 105%		
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 4x 2000m		
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:2 dribbelen		

De laatste twee weken

- De eerste week train je op 50 procent van de trainingsomvang van de zwaarste week.
- Een week voor de wedstrijd doe je een stevig vaartspel van 40 minuten.
- Duurtrainingen op tempo 1 en 2 blijf je doen tot drie dagen voor de wedstrijd. Wel de omvang verminderen.
- De dag voor de wedstrijd loop je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.