

Trainingsschema 15 km en 10 EM Halfgevorderd

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 16 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 10 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	50 tot 80 minuten *
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	40 tot 50 minuten
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	35 tot 50 minuten
Hooguit 1 x per drie weken	intensieve duurloop tempo 3	25 tot 40 minuten
* Toelichting: niet meteen de eerste week 80 minuten, maar rustig opbouwen per week.		

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 10 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 5 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 5

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	50 tot 80 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	35 tot 50 minuten
1 x per week	vaartspel *	35 tot 50 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	afstand 4km tot 6km
* Toelichting: 15 min (duur tempo 2) 15 min (duur tempo 3) 15 min (duur tempo 2)		
** Toelichting: Tempo: 95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 2 weken)		
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 3x 1500m		
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 dribbelen		

• Intensieve periode

Begin: 5 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 2 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 3

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1 *	50 tot 80 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	40 tot 50 minuten
1 x per week	vaartspel	35 tot 50 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	afstand 6km tot 9km
* Toelichting: 1x per week op het einde: 5 x 100m (pauze: 100m dribbelen)		
** Toelichting: Tempo: 100%		
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 4x 2000m		
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0,5 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.