

KEEP RUNNING

5 KM

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO₂max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO₂max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO₂max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO₂max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

RST: rustdag

Planning schema verloopt in golfbewegingen met een 3/1 periodisering van 3 weken opbouw en 1 week recuperatie.

Wens je effectiever te trainen is een inspanningstest aangewezen. Door aan je persoonlijke inspanningsintensiteiten te trainen verhoog je het trainingsrendement.

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving/detail	cooling-down	opmerkingen	
28	maandag	09/07/2018	VSN	LT - 'inlopen 10'	2 x 5 x 70 (rust 30m jog traag - reeksrust 130m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE		
	dinsdag	10/07/2018	RUST					
	woensdag	11/07/2018	SDL	SO - LT			5' Langzame DL dan 30' afwisselend 6' SDL/4' LDL	LE
	donderdag	12/07/2018	RUST					
	vrijdag	13/07/2018	LDL				40' langzame duurloop	LE
	zaterdag	14/07/2018	RUST					
	zondag	15/07/2018	RUST					
29	maandag	16/07/2018	VSN	LT - inlopen 10'	2 x 6 x 70 (rust 30m jog - reeksrust 130m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE		
	dinsdag	17/07/2018	RUST					
	woensdag	18/07/2018	DL	SO - LT			10' langzame duurloop + 25' normale duurloop of rust	LE
	donderdag	19/07/2018	RUST					
	vrijdag	20/07/2018	LDL				40' langzame duurloop	LE
	zaterdag	21/07/2018	RUST					
	zondag	22/07/2018	RUST					
30	maandag	23/07/2018	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 400 (rust 200m jog)	10' LDL - LE		
	dinsdag	24/07/2018	RUST					
	woensdag	25/07/2018	SDL	SO - LT			10' Langzame DL dan 30' afwisselend 6' SDL/4' LDL	LE
	donderdag	26/07/2018	RUST					
	vrijdag	27/07/2018	LDL				40' langzame duurloop	LE
	zaterdag	28/07/2018	RUST					
	zondag	29/07/2018	RUST					
31	maandag	30/07/2018	LDL	SO - LT	35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE	
	dinsdag	31/07/2018	RUST					
	woensdag	01/08/2018	LDL	SO - LT	30' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE	
	donderdag	02/08/2018	RUST					
	vrijdag	03/08/2018	LDL		35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE	
	zaterdag	04/08/2018	RUST					
	zondag	05/08/2018	RUST					