

Wk	Woe	interval-training	Kern	P	Zon.	Kern duur-training	Kern	P
Juni 2010			Juni 2010					
22	01 juni	10 x (300m 80% + 200m 85%)	40'	2'	06 juni	3 x 2000m tempo 80%	45'	3'
23	09 juni	8 x 600m (afwisselend 80% - 85%)	40'	2'	13 juni	4 x 10' tempo 80%	48'	2'
24	16 juni	12 x 400m 85% ** P = 50% gelopen tijd	36'	**	20 juni	5' - 7' - 9' - 7' - 5' tempo 80%	41'	2'
25	23 juni	2 x (1 x 1600m 80% en 2 x 800m 85%)	48'	2'	27 juni	6 x 6' tempo 80%	42'	1'
26	30 juni	6 x (4' 80% + 2' 85%)	46'	2'				
Juli 2010			Juli 2010					
26					04 juli	6 x 1000m tempo 80%	48'	2'
27	07 juli	8 x 4' (intensiteit om en om 80-85%)	48'	2'	11 juli	3 x 12' tempo 80%	42'	2
28	14 juli	8 x 600m (85% heen en 80% terug)	40'	2'	18 juli	3' - 5' - 7' - 9' - 7' - 5' - 3' 80%	45'	1'
29	21 juli	4 x (4' 80% + 3' 85% + 1' 90%)	38'	2'	25 juli	8 x 5' tempo 80%	48'	1'
30	28 juli	6 x (500m 80% + 500m 85%)	42'	2'				
Augustus 2010			Augustus 2010					
30					01 aug.	4 x 1600m tempo 80%	48'	3'
31	04 aug.	8 x (500m 85% + 100m 90%)	40'	2'	08 aug.	2 x 20' tempo 80%	46'	3'
32	11 aug.	3 x (5' 80% + 3' 85% + 2' 90%)	36'	3'	15 aug.	4' - 8' - 12' - 8' - 4' tempo 80%	44'	2'
33	18 aug.	3 x 1600m (400m afwisselend 80%-85%)	40'	3'	22 aug.	2 x 3200m tempo 80%	45'	3'
34	25 aug.	2 x (5' tempo + 5' duurloop + 5' tempo)	36'	3'	29 aug.	30' of 40' (naar keuze) tempo 80%	40'	0
September 2010			September 2010					
35	01 sept	Start Trimseizoen 2010 / 2011						

*) *TEMPOLOOP= Duurloop met tussentijdse versnellingen naar keuze t.a.v. het moment en de lengte van de versnelling*

Er is gekozen voor een eenvoudige afwisseling in interval- en duurtraining. Uitgaande van 2 trainingen per week. De intensiteit van de trainingen is naar eigen invulling en mogelijkheden. De aangegeven belasting is een richtlijn.