

Schema Zevenheuvelenloop 2015 – HIT - Trees

Afkortingen:

DLA = duurloop afstand. De opdracht is de opgegeven afstand te lopen in een bepaald duurlooptempo

DLT = duurloop tijd. De opdracht is de opgegeven tijd te lopen in een bepaald duurtempo

T = tempo

D =dribbel herstel

INT = interval, dus intervaltempo

Voor de tempotabel: staat ook op de site.

Datum kalenderweek	Periode	Training 1 HIT-training	Kilometers Tempo en dribbel	Training 2	Kilometers Tempo en dribbel	Training 3 Opbouwen omvang	Kilometers	Kms TOTAAL	Training 4 facultatief	Km
7 september wk37	VP1 WK 10	HIT -	T 9 d 700m Tot: 9,7	Reflextraining: 3x: 6 x 8" maximaal helling Wandel terug SP: 4' rustige dribbel OF: INT: 10x 500m INT -10 d200	T270m T 450m d2000 Tot: 2,45 T5 D2,7 Tot: 7,7	DLA: 12 km 85%	12	25,5 – 30,5	INT: 200m -5 d100 400m -5 d100 600m INT d100 800m INT d200 1000m +5 d200 800m INT d200 600m INT d100 400m -5 d100 200m -5	6,1

Datum kalenderweek	Periode	Training 1 HIT-training	Kilometers Tempo en dribbel	Training 2	Kilometers Tempo en dribbel	Training 3 Opbouwen omvang	Kilometers	Kms TOTAAL	Training 4 facultatief	Km
14 september wk38	VP1 / rustwe ek WK9	HIT	T 6 d 1000 Tot: 7km	INT: 500m INT d100 1000m +5 d200 1500m +7 d300 1000m +5 d200 500m INT	T 4,5 d 800m Tot: 5,3	DLA: 10 km 93%	10	22,3	DLT: 75%: 45'	7
21 september VP1 wk39	VP1 WK8	HIT -	T 6 d 2100m Tot: 8,1km	DLT wisseltempo 75% 10' 85% 25' 75% 10'	8	Zaterdag: WEDSTRIJD 10 km of een testloop (geen cross/bos) loop PRECIES de afstand	10	28	INT 10 x 400m INT - 20 d 400m	6,7
28 september wk40	VP1 WK7	HIT	T 8,8km d1500m Tot: 10,3	INT: 10x 400m INT -5 d100	T 4 d 900 Tot: 4,9	DLA: 12 km 85% doe aan het einde van de	12	28	DLT: 75% 10' 93% 10' 85% 20' 93% 10' 75% 10'	10

Datum kalenderweek	Periode	Training 1 HIT-training	Kilometers Tempo en dribbel	Training 2	Kilometers Tempo en dribbel	Training 3 Opbouwen omvang	Kilometers	Kms TOTAAL	Training 4 facultatief	Km
						duurloop 3 steigerungen				
5 oktober wk41	VP1 WK6/	HIT	T 4,5 d 1,8m Tot: 6,3	Reflextraining: 3x 8x 8" maximaal helling, wandel terug SP rustige dribbel 4' OF: INT: 6x 1000m INT d200	T 480m d 2000m Tot: 2,48m T 6000 d 1000 Tot: 7	DLA: + extra: 15 km 85% inclusief 6 x heuvel op 200m af 200m doe deze heuvels allemaal achter elkaar ze mogen ook op de helft van de afstand.	15	23 - 28	INT: 4x de volgende serie: 800m INT -5 d200 400m INT -10 d100m	5,9
12 oktober Wk 42	VP1/ rustwe ek WK5 Rustwe ek	HIT	T 5,7 d 16000m Tot: 7,3	INT: 200m -5 d100 400m -5 d100 600m INT d100 800m INT d200 800m INT d200 600m INT d100 400m -5 d100 200m -5	T 4 d 900 Tot: 4,9	DLA: 10 km 85%	12	24,2	DLT: 75% 5' 85% 10' 93% 10' 85% 10' 75% 5'	6,9

Datum kalenderweek	Periode	Training 1 HIT-training	Kilometers Tempo en dribbel	Training 2	Kilometers Tempo en dribbel	Training 3 Opbouwen omvang	Kilometers	Kms TOTAAL	Training 4 facultatief	Km
19 oktober wk43	VP2 Specifiek VP2 Wedstrijdspecifiek: snelheid vergroten Tempo hardheid opbouwen	HIT	T6,4 d 1600m Tot: 7,4	INT: 6x 800m 400m in INT -10, daarna 400m versnellen d200	T 4,8 d 1000 Tot. 5,8	DLA: 12 km 85%	12	25,2	DLT: 75% 10' 85% 10' 93% 10' 75% 10'	6,7
26 oktober wk44	VP2 Specifiek WK3	HIT	T9km d 1300m Tot: 10,3km	INT: 6x 1000m INT+5' d200	T6 D 1000 Tot: 7	DLA: 15 km 85%	15	32,3	DLT: 75% 10' 85% 10' 93% 10' 85% 10' 75% 10'	8,4
2 november wk 45	WP WK2	HIT	T6,8km d2400m Tot: 7,2km	INT: 8x 800m INT d200	T 6,4 d1400m Tot: 7,4	DLA: 18 km 85%	18	32,6	DLT: 75% 10' 85% 10' 93% 15' 85% 10'	9,4

Datum kalenderweek	Periode	Training 1 HIT-training	Kilometers Tempo en dribbel	Training 2	Kilometers Tempo en dribbel	Training 3 Opbouwen omvang	Kilometers	Kms TOTAAL	Training 4 facultatief	Km
									75% 10'	
9 november wk46 A-specifiek taperen	WP WK 1	HIT	T 3,2 d 700 Tot= 3,9	Donderdag DLT: 75% 10' 85% 15' 75% 10'	5,7	Zondag 15 november Zevenheuvel enloop	15			