

Stofwisselkracht
Dam tot Damloop Schema 2015

**STOFWISSEL
KRACHT** 

DL 1 **70-75%** van je max hartfrequentie = rustige duurloop
DL 2 **80-85%** van je max hartfrequentie = vlotte duurloop
DL 3 **90-95%** van je max hartfrequentie = 10 km wedstrijdtempo

uitgangspositie is dat je makkelijk 10 km of meer kan lopen

Week	Training 1 dinsdag (of baan)	Training 2 donderdag	Training 3 zondag	Loopagenda
24 8 juni-14 juni	(800m - 200m) 5x 80% 90% P 100 wandel/100m dribbel SP 200 wandel/200m dribbel	DL1 30min DL2 10 min DL1 10min	60 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen	
25 15 juni -21 juni	(200m - 1000m) 3x P 100 wandel/100m dribbel	DL1 25 min DL2 20min DL3 5min DL1 5min	75 min DL1 Laatste 10 min DL2	
26 22juni-28juni	A 6x200m 6x400m 6x200m 90% 80% 90% % = van je 1000 m maximaal P 100 wandel/100m dribbel	DL1 10min DL2 40min DL3 5min DL1 5min	90 min DL1 elke 10e minuut 30 sec DL2	
27 29juni-5juli	300m-600m-900m-1200m 2x 85% 80% 75% 70% P 100 wandel/100m dribbel SP 200 wandel/200m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 20min DL2 30min DL1 10min	60 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen	
28 6juli-12juli	600m - 400m - 200m 5x 80% 85% 90% P 100 wandel/100m dribbel	DL1 10min DL2 45min DL3 10 min DL1 5min	75 min DL1 elke 10e minuut 30 sec DL2	
29 13juli-19juli	8 x 800 m eerste 200 m in 75%, daarna elke 200 m 5% sneller P 100 wandel/100m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 10min DL2 45min DL3 10min DL1 5min	90 min DL1 laatste 15 min DL2	

Week	Training 1 dinsdag (baantraining)	Training 2 donderdag	Training 3 zondag	Loopagenda
30 20juli-26juli	A 1400 -200 - 1200 - 200 - 1000 - 400 - 200 200 m in 90 % rest in 80% P 100 wandel/100m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 20min DL2 30min DL3 15min DL1 5min	90 min DL1 in de laatste 10 min 5 x 100 m licht versnellen	
31 27juli-2aug	600-800-1000-1200-1000- 800- -600 I 80% P 100 wandel/100m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 15min DL2 15min DL3 5min 2x afsluiten met 5 min DL1	75 min DL1 elke 10e minuut 30 sec DL2	
32 3aug-9aug	200-400-600-800-1000 2x 90 85 85 80 80% P 100 wandel/100m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 15min DL2 15min DL3 15min DL1 5min	100 min DL1 laatste 20 min DL2	
33 10aug-16aug	6x200m 6x400m 6x200m 90% 80% 90% P 100 wandel/100m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 10min DL2 10min DL3 10min 2x afsluiten met 5 min DL1	80 min DL1 elke 10e minuut 1 min DL2	
34 17aug-23aug	600 - 400 - 200 5x 80 85 90 P 100 wandel/100m dribbel	DL1 20min DL2 30min DL3 20min DL1 5min	100 min DL1 laatste 20 min DL2	
35 24aug-30aug	3x1000m 5x200m 2x1000m 85% 90% 85% P 100 wandel/100m dribbel SP 200 wandel/200m dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 10min DL2 40min DL3 10min DL2 10,in DL3 5min DL1 5min	90 min DL1 Elke 10e min 1 minuut DL3	

Week	Training 1 dinsdag (baantraining)	Training 2 donderdag	Training 3 zondag	Loopagenda
36 31aug-6sep	100 - 200 - 300 6x 100 95 90% pauze 50 wandel/50 dribbel % = van je 1000 m maximaal	DL1 5min DL2 5min DL3 5min 4x	80 min DL1 elke 10 minuut 1 minuut DL3	
37 7sep-13sep	10 x 600 m I : elke 200m sneller, start 80% P : 100 wandel/100 dribbel	10 min DL1 - 10 min DL3 3x eindig met 5 min DL1	60 min DL1	
38 14sep-20sep	A 10 x 200 m 90/95 % pauze 100 wandel/100 dribbel afsluiten met 5 x 100 m 100% pauze 100 m dribbel (bocht) % = van je 1000 m maximaal	DL1 15min DL2 10min DL3 5min DL1 5min	dam tot dam 2015	

* alleen lopen als je niet gebleseerd bent

* haal geen dagen ""in" blijf op de dagen en eventueel stapje terug in schema zetten

* **BAANTRAINING** kan ook gewoon in de bossen of weg. Neem voor het gemak 30sec per 100meter (dus bv 6x600m 80%= 6x 3min op 80%)

* P = korte pauze in de serie SP = seriepauze

* %= van je maximaal is op basis van 1000meter test om je 100% te bepalen. 85% = rond je wedstrijd 10km 90% = wedstrijd 5km

80% = 1/2 en hele marathon 75% is duurloop tempo

* DL 1 is een (heel) rustig tempo , net iets vlotter als dribbelen. Let wel op je pasfrequentie maar ga niet te hard !!!!!

* 70% van je training is duurloop 1 !!!!! Dit is de basis van alles, je loopt vaak te hard (dl 2 of 3)

STOFWISSEL
KRACHT 