

Trainingschema Hunzerunners najaar 2021				
weeknr.				
32	10-aug	Interval 1500m Z3 p1,5'	11-aug	Vaartspel
33	17-aug	Wisselduurloop Z1/Z2/Z3/Z4	18-aug	Interval 800m Z3 p1'
34	24-aug	Piramidelooop 2'-3'-4'-5'-6'-5'-4'-3'-2' Z3 p1''	25-aug	Wisselduurloop Z1/Z2/Z3/Z4
35	31-aug	Crescendolooop Z1/Z2/Z3	2-sep	Interval 1500m Z3 p1,5'
36	7-sep	Vaartspel	9-sep	2x 10'heen p1' in 9' terug p2'
37	14-sep	Crescendolooop Z2/Z3/Z4 (22'/18'/10')	16-sep	piramideloop 2x (2'-4'-6'-4'-2')p 1' sp3'
38	21-sep	4x (6' heen en 5' terug) p2'	23-sep	Interval 600m Z3 p1,5'
39	28-sep	Interval 400m Z4 p1'	30-sep	Wisselduurloop
40	5-okt	2x200m, 2x 400m, 2x 600m, 2x 800m p 100m	7-okt	Interval 800 m Z4 p2'
41	12-okt	Interval 1500m Z3 p2,5'	14-okt	Vaartspel
42	19-okt	Piramidelooop 2x (3'-4'-5'-4'-3') Z3 p1'/sp 3'	21-okt	Interval 300m 6x(Z3 p1') 6x(Z4 p1,5)
43	26-okt	10x (3'Z4, 1'Z1)	28-okt	Interval 400m Z4 p1
44	2-nov	Vaartspel	4-nov	Piramidelooop 3'-4'-5'-6'-7'-6'-5'-4'-3' Z4 p1'of p2'
45	9-nov	2x 10'heen p1' in 9' terug p2'	11-nov	2x(4x 400m) 2x (4x 600)Z4 p1' sp3'
46	16-nov	3x (10'Z3, 5' Z4) geen pauze	18-nov	Interval 600m Z4 p3'
47	23-nov	Interval 600m Z4 p1,5'	25-nov	Crescendolooop Z2/Z3/Z4/Z5 (20'/15'/10'/5')
48	30-nov	3x(6'Z4, 2'Z1) 2x(6'Z4,2'Z2)	2-dec	Vaartspel
49	7-dec	Wisselduurloop	9-dec	Interval 300m Z4 p1'
50	14-dec	Laatste gezamenlijke training 2021	16-dec	Laatste gezamenlijke training 2021
51	21-dec	Rustige duurloop	23-dec	Wisselduurloop
52	28-dec	Crescendolooop	30-dec	Rustige duurloop