

Trainingschema Hunzerunners 2 de gedeelte 2022						
<i>VP 1</i>		<i>werken aan verbeteren algemene conditie</i>			<i>algemene techniek kracht - coordinatie aanleren</i>	
<i>Algemeen</i>	<i>di</i>	<i>algemeen uithoudingsvermogen vergroten</i>			<i>do</i>	<i>specifiek gericht op de rompstabilisatie en beweeglijkheid.</i>
1	27	5-jul	Crescendoloop (22-18-12-8)Z3		7-jul	Vaartspel
2	28	12-jul	Wisselduurloop		14-jul	Interval lang 1000 m (Z3) rust 1 min
3	29	19-jul	Vaartspel		21-jul	Piramidelooop 2,4,6,4,2 (2 series) Z3 p 1 min/sp 3 min
4	30	26-jul	sterloop 4min/3 min/2min/1min) Z3 (2X)		28-jul	Interval lang 1500 m (Z3) p 1,5 min
5	31	2-aug	Interval midden 600 m (Z3) p 1 min		4-aug	Minutenloop 2x (5,4,3,2,1 min) (Z3) p 1min/ sp 3 min
6	32	9-aug	Interval 800 m (Z3) p 1 min		11-aug	Vaartspel
7	33	16-aug	P-loop 1,3,5,3,1 (2 series) Z3 p 1 min/sp 3 min		18-aug	10 min heen en 9 min terug (2x) p 2 min
8	34	23-aug	Interval lang 1500 m (Z3) p 1,5 min		25-aug	Interval 800m (z3) p 1 min
<i>VP 2</i>		<i>loopscholing (verbeteren techniek)</i>			<i>uithoudingsvermogen verder verhogen</i>	
<i>specifiek</i>			<i>snelheid (vermogen gaan verhogen)</i>			<i>kracht</i>
9	35	30-aug	Interval kort 400 m (Z4) p 2 min		1-sep	Interval 300m 3 series van 3 (Z4) p 1min/sp 2min
10	36	6-sep	Piramide 4-5-6-7-6-5-4) (Z4) p 1 min		8-sep	Vaartspel
11	37	13-sep	Duurloop Z3, iedere 5 minuten 30 sec Z4		15-sep	Interval 600m (Z4)p 1 min
12	38	20-sep	interval 200m 3 series van 4 (Z4) p 1min/sp 2min		22-sep	Interval 400 (Z4) p1 min
13	39	27-sep	Vaartspel		29-sep	Interval lang 1500 meter (Z4) p 2 min
14	40	4-okt	Minutenloop 10,8 min Z3/ 6,4, en 2 min Z4 (p2m)		6-okt	Piramidelooop 2-4-6-4-2 (2 series) Z4 p 1 min/sp 3 min
15	41	11-okt	Interval lang 800m (Z4), p 2 min		13-okt	Vaartspel
16	42	18-okt	10 min heen en 9 min terug (2x) p 2 min		20-okt	Interval lang 1000 m (Z4) p 2 min
<i>Wedstrijd periode</i>		<i>Uithoudingsvermogen onderhouden</i>			<i>Coordinatie en kracht (Looptraining)</i>	
			<i>snelheid (specifieker toepassen)</i>			
17	43	25-okt	DL (Z3) iedere 5 min. interv. van 4 min. (Z4)		27-okt	Interval 300 m p 1min
18	44	1-nov	Vaartspel		3-nov	2 x 200m, 2 x 400m, 2 x 600m, 2 x 800 m, 2 x 1000 m (Z4)
19	45	8-nov	Interval midden 400 m (Z4)		10-nov	Vaartspel
20	46	15-nov	Piramidelooop 3-4-5-6-5-4-3 (Z4) p 1min		17-nov	Interval lang 1000 m (Z4) p 2 min
21	47	22-nov	2 x 200m, 2 x 400m, 2 x 600m, 2 x 800 m, 2 x 1000 m (Z4)		23-jan	Interval 600m (Z4) p 1 min
22	48	29-nov	Tempoloop 40 min (20 min Z3/20 min Z4)		1-dec	5*30 sec-40sec-50sec-60sec rust gelijk aan gelopen tijd (Z4)
<i>Overgangs periode</i>		<i>Einde wedstrijdperiode/ uitrusten</i>			<i>Uithoudingsvermogen onderhouden</i>	
						<i>Coordinatie en kracht (Looptraining)</i>
23	49	6-dec	Crescendoloop (22-18-12-8)Z3		8-dec	Interval 800m (z3) p 2 min
24	50	13-dec	Piramide 5-6-7-8-6-5 (Z3) p 1 min		15-dec	Vaartspel

25	51	20-dec	Vaartspel	22-dec	Interval 400m (Z3) p 1 min
26	52	27-dec	Interval 600m (Z3) p 1 min	29-dec	Piramide 1-2-3-4-5-4-3-2-1 (Z3) p 1 min
27	1	3-jan	Duurloop Z3, iedere 5 minuten 30 sec Z4	5-jan	Duurloop