

## Trainingsschema Loopgroep Run4BodyAndMind (versie 1/7)

Training	4-10 juli	11-17 Juli	18-24 Juli	25-31 Juli	1 - 7 Augustus	8-14 Augustus	15-21 Augustus	22-28 Augustus	29 Aug.- 2 sept.	3 - 4 september
<b>Training 1</b>	LLD=2x15 minuten AH=3	DL=30 minuten AH=1	DL=40 minuten AH=1	DL=30 minuten AH=1	DL=40 minuten AH=1	DL=35 minuten AH=1	DL=30 minuten AH=1	DL=50 minuten AH=1	DL=40 minuten AH=1	za 3/9 Wedstrijd
<b>Training 2 (dinsdagavond)</b>	DL=15x1 minuten AH=1	DL=2-3-4-3-2 minuten AH=1	DL=2-4-6-4-2 minuten AH=1	DL=2-4-6-6-4-2 minuten AH=2	SDL=4x7 minuten AH=1	DL=2-3-4 x 3 AH=1 seriepauze 2 min.	DL=10-8-6-4-2 AH=2	SDL=5-4-3-2-1 AH=2	DL=4x7 minuten AH=1	
<b>Training 3</b>	DL=2-3-4-4-3-2 minuten AH=1	SDL=6x3 minuten AH=2	DL=5x4 minuten AH=2	SDL=8x3 minuten AH=1	Rust	LLD=20 minuten	DL=4x7 minuten AH=1	SDL=6x4 minuten AH=2	DL=8x3 minuten AH=1	zo 4/9 Uitloop & Hersteltraining
<b>Training 4 (optie)</b>	LLD=30 minuten	LLD=40 minuten	LLD=50 minuten	LLD=40 minuten	LLD=50 minuten	LLD=40 minuten	LLD=50 minuten	LLD=30 minuten	LLD=40 minuten	
<b>Uitleg &amp; Toelichting</b>										
	SDL = Snelle `duurloop		Tempo waarin je niet meer in staat bent om een gesprek te voeren							
	DL = Duurloop		Deze gaat in een tempo waarbij je nog in staat bent een gesprek te voeren met een (denkbeeldige) looppartner. (zoals geoefend in de gezamenlijke training)							
	LLD = Langzame Lange Duurloop		Dit is het tempo iets onder het DL (duurloop tempo). Trainingsvorm om o.a. het vetverbandingsstelsel te ontwikkelen en langdurig gebruik van o.a. spieren, pezen en aanhechtingen te trainen.							
	AH = Actief herstelloop		aantal minuten wandelen							
Bovenstaand loopschema gaat uit van 2-3 trainingen per week. Zorg ervoor dat er steeds minimaal een dag zit tussen twee opeenvolgende trainingen i.v.m. het nodige herstel. Houd daarbij goed in de gaten of je goed herstelt van een training. Als dit niet het geval is, laat dan een looptraining schieten en vervang deze door 45 minuten stevig doorfietsen. Hiemee bouw je ook aan je basisconditie en het is herstelbevorderend.										
Als je naast de gezamenlijke training maar 1 keer zelf kan trainen kies je een serie uit de andere training										
Heb je vragen over het schema stel die dan per mail of op de training op zondagmorgen.										
Eerst volgen loop is: nog te bepalen										