



Doel: 10 km Tilburg Ten Miles, zondag 02-09-2018
Schema half gevorderden / gevorderden
Gebruik en uitleg schema zie onderaan laatste pagina!

Datum		Opmerkingen
Week 1: 20-05		
Zondag	20 min Herstel/ Duurloop (H ZT)	Let op arminzet!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag 23-05	Warandetraining of 4 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	Start N&D Loopschool!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 200 meter tempo op gevoel, pauze 2 min WH	
Week 2: 27-05		
Zondag	25 min HD ZT	Let op kniehef!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 2 x 2 km ZT Pauze 3 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 meter, pauze 2 min WH ZT	Rondje Rijen 5 of 10 km
Week 3: 03-06		
Zondag	30 min HD ZT	Let op afwikkelen voet!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 5 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2-4-6-4-2 min ID, pauze 2 m ZT	

Datum		Opmerkingen
Week 4: 10-06		
Zondag	30 min HD ZT	Let op houding rechttop lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1-2-1-2 ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (5 x 200 meter) op gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH	Dwars door Dongen 5 of 10 km
Week 5: 17-06		
Zondag	35 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 x 1km ZT Pauze 2 min WH	Blijf ontspannen lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 meter Pauze 2 min WH ZT	
Week 6: 24-06		
Zondag	40 min HD ZT	Galgenloop 5/10km Berkel-Enschot
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km. ZT Pauze 3 min WH	Probeer jezelf niet te horen lopen!
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	3-3-10-3-3 min ID Pauze 1 min WH ZT	



Doel: 10 km Tilburg Ten Miles, zondag 02-09-2018

Datum		Opmerkingen
Week 7: 01-07		
Zondag	40 min HD ZT	Evt. leren drinken tijdens het lopen.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 x 1 km ZT Pauze 2 min DH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2x (6x 200 m) ZT P 1 Min. WH SP 3 Min WH	Chaamloop 5/10km Chaam
Week 8: 08-07		
Zondag	45 min HD ZT	Borst vooruit statig lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km ZT P 3 min DH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 m ZT P 2 min WH	
Week 9: 15-07		
Zondag	50 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1-2-3-2-1 k ZT P 2 min WH	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	1-3-5-7-7-5-3-1 min ID ZT P 2 min WH	Nooit forceren!

Datum		Opmerkingen
Week 10: 22-07		
Zondag	50 min HD ZT	Blijf je heupen aantikken!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km ZT Pauze 2,5 min DH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (7 x 200 mtr) op gevoel P 1,5 min WH	
Week 11: 29-07		
Zondag	55 min HD ZT	Probeer je eigen niet te horen lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3-2-1 km ZT 2 min DH	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 meter ZT P 1,5 min WH	
Week 12: 05-08		
Zondag	60 min HD ZT	Rechtop lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 8 x 1 km ZT P 2 min DH	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	Wisselloop 5 min DH, 5 min ID, 5 min TD, 5 min ID 5 min DH aaneengesloten uitvoeren: 2 series SP 3 min dr.	Let op tempogevoel



Doel: 10 km Tilburg Ten Miles, zondag 02-09-2018

Datum		Opmerkingen
Week 13: 12-08		
Zondag	65 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 2 x 2 km ZT P 2,5 min DH	Vakantieloop 5/10km Biest-Houtakker
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Rustdag i.v.m. TRR Bosloop morgen!	
Week 14: 19-08		
Zondag	Bosloop gratis voor N&D deelnemers.	Bosloop TRR 7,5 of 10 km.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6x 1km ZT	Let op houding!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 m ZT P 2 min WH	Belslijntje 10 km Baarle Nassau
Week 15: 26-08		
Zondag	45 min HD ZT	Goed rusten deze week!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	Laatste N&D training + info voor de TTM over weer, kleding, voeding, etc.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	20 min. HD	
Zaterdag	Rust	Op tijd naar bed!



Doel: 10 km Tilburg Ten Miles, zondag 02-09-2018

Datum		Opmerkingen
Week 16: 02-09		
Zondag	Tilburg Ten Miles Lopen is feesten!!!	Toi-Toi-Toi Doe je best!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	30 min dribbel/joggen	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	30 min dribbel / joggen	

UITLEG SCHEMA.	
ZT	Zie tabel
P	Pauze
SP	Seriepauze
WH	Wandel Herstel
DH	Dribbel Herstel
TD	Tempo Duurloop
ID	Intensieve Duurloop
HD	Herstel Duurloop

Let op! Kun je door vakantie of blessure enkele weken niet lopen, stap dan in de tijdtabel 2 wk., 2 stappen terug in je tijd, hierna weer verder gaan in je oorspronkelijke tijden. Dit is om een goede opbouw blessurevrij voort te zetten!
 Trainingsdagen kunnen onderling wisselen, maar nooit 2 tempotrainingen achtereen uitvoeren.
 Bij de interval/tempotrainingen altijd goed in en uitlopen!
 Plan je een wedstrijd, de dag ervoor niet trainen.
 Eventueel de dag na een wedstrijd 20 minuten uitlopen (HD)
 Training in het schema op woensdag uitvoeren indien je niet bij de clinicdag aanwezig kunt zijn.
 Info wedstrijddagen: www.uitlagen.nl
 .. bosloop : www.tilburgroadrunners.nl
 .. regiowedstrijden: www.regio13.nl

SUCCES!!! BEGELEIDINGSTEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2018