

# Trainingsprogramma Nijmeegse Loopschool



Week	Datum	Training 1	Training 2	Training 3ZA	Training 3ZO
W47	16nov-22nov	6X6minuten D1 met tussendoor ontspannende oefeningen	8-10 KM Tempo	10 KM DL1	15 KM DL1
W48	23-nov-29-nov	5X30sec;p=15sec SP=1 minuut 2X(1-2-3-4-5 min);p=30,30,45 en 60 sec SP=2 min	8-10 KM Tempo	10 KM DL1	15 km DL 1
W49	30nov-6dec	7-6-5-6-7-8 min;p=2-2-2-2-2 min	8-10 KM Tempo	10 KM DL1	15 km DL 1
W50	7dec-13dec	2X (7X60sec;p=30sec;SP=1 min 5X2 min;p=1 min;SP=2min)	8-10 KM Tempo	10 KM DL1	15 km DL 1
W51	14dec-20dec	2x (2-4-2-2-4-2-2-4) min P 1-1,5-1-1-1,5-1-1 SP 2,5 min	8-10 KM	10 KM DL1	15 km DL 1
W52	21dec-23dec	6x 6 min;p=2 min	8-10 KM Tempo		
W53	24dec-3jan	Loopschool gesloten	8-10 KM Tempo		
W1 2010	4jan-10jan	4x (5 X 1 min) P 0,5 SP 1,5 min	8-10 KM Tempo	10 KM DL1	15 km DL 1
W2 2010	11jan-17jan	2 X 15 min D1;p=2 min	8-10 KM Tempo	10 KM DL1	15 km DL 1

Zo 20 december : Grote Loopschool  
N70 Loop met 9 km en 13 km  
Zo 3 januari : Nieuwjaarsloop Nooit  
Stoppen Heumensoord en  
Nieuwjaarsborrel op de Loopschool  
Zo 11 januari : Egmond kwart en  
halve marathon

Training 1:	Intervaltraining, om de week kort/lang, op hoog tempo
Training 2:	Tempoduurloop (DL2 - 3), stevig doorlopen
Training 3:	Duurlooptraining (DL1), Rustige duurloop

**Let op je techniek/houding**

**Denk aan je oefeningen (rekken, krachtoefeningen etc.)**

**Loop met plezier en passie (dan doen wij de rest)**

**Succes!**



**Trainers NLS**