

ZOMERPROGRAMMA 2019

Periode: juli – augustus 2019

RUN4FUN TILBURG

Wk	Woe	Kern training	Kern	P	Zon.	Kern training	Kern	P
Juli 2019			Juli 2019					
27	3 juli	3 * 2 km binnen (ruit) tempo 80%	42'	2'	7 juli	8 x 600m (85 of 90%) naar keuze	40'	2'
28	10 juli	4 * 10' afwisselend tempo 80 - 85%	46'	2'	14 juli	Duurloop	45'	*
29	17 juli	2 * (8 * 2') pauze 1'	49'	SP3'	21 juli	6 * 1000m	48'	2'
30	24 juli	2 * 20' (1 ^e 20' op 80% - 2 ^e 20' op 85%)	46'	3'	28 juli	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	48'	2'
31	31 juli	(5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1') 85-90-85% P1'	38'	SP3'	n.v.t			
Augustus 2019			Augustus 2019					
31	n.v.t				4 aug	3 * 20' (P= 3'wandelen)	66'	3'
32	7 aug	8 * (300m 85% + 200m 90% + 100m 85%)	40'	2'	11 aug	2 * paaltjesroute	44'	2'
33	14 aug	6 * 5' (4' 85% - 1' 90%)	40'	2'	18 aug	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2')	46'	1'
34	21 aug	3 * grote buitenronde (± 3 km)	60'	3'	25 aug	5 * (2' - 1½' - 1') P gelijk aan looptijd	45'	*
35	28 aug	2 * (5' tempo + 5' duurloop + 5' tempo)	36	3'	n.v.t			
September 2019			September 2019					
35	01 sept	Start seizoen 2019-2020			1 september TTM (geen begeleide training)			

De intensiteit van de trainingen is een richtlijn in te vullen naar eigen behoefte.

