

**ZOMERPROGRAMMA 2020**

Periode: juli – augustus 2020

**RUN4FUN TILBURG**

Wk	Woe.	Training	Kern	P	Zon.	Training	Kern	P
Juli 2020			Juli 2020					
27	1 juli	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9' (80 - 85%)	45'	2'	5 juli	4 * 10'	46'	2'
28	8 juli	5 * 6' (bij 2' en 4', 20" versnellen)	38'	2'	12 juli	Lange rustige duurloop 45' - 60'	*	*
29	15 juli	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2') 80 - 85%	46'	1'	19 juli	6 * 1000m in toenemende snelheid	45'	2'
30	22 juli	2 * 25' (1 <sup>e</sup> 25' - 80% - 2 <sup>e</sup> 25' - 85%)	52'	2'	26 juli	(6' - 5') - (5' - 4') - (4' - 3') - (3' - 2') - (2' - 1')	48'	1,5'
31	29 juli	3 * (5' - 3' - 1') oplopend tempo 80-85-90%	P1'	SP 3'	n.v.t			
Augustus 2020			Augustus 2020					
31	n.v.t				2 aug	3 * grote buitenronde (± 3 km) 80%	60'	3'
32	5 aug	8 * 600m	40'	2'	9 aug	Pyramideloop 5' - 4' - 3' - 2' - 1' - 2' - 3' - 4' - 5'	37'	1'
33	12 aug	Lange rustige duurloop 45' - 60'	*	*	16 aug	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	2'
34	19 aug	3 * 20' (P= 3' wandelen)	66'	3'	23 aug	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	2'
35	26 aug	5 * (2' - 1½' - 1') P gelijk aan looptijd (85 - 90%)	45'	*	30 aug	2 * Paaltjesroute	40"	2'
September 2020			September 2020					
36	2 sep	Start seizoen 2020-2021			<b>Indien 6 september TTM dan geen begeleide training</b>			

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

