



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

Datum		Opmerkingen
Week 1: 20-05		
Zondag	15 min Herstel/ Duurloop (HD) ZT	Let op arminzet
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag 23-05	Warandetraining of 2 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	Start N&D Loopschool!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Stevig wandelen 45 min.	
Week 2: 27-05		
Zondag	20 min HD ZT	Let op kniehef
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1x 2 km ZT	Goed in/uitlopen heel rustig!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Wandelen 60 min	Rondje Rijen 5 km
Week 3: 03-06		
Zondag	25 min HD ZT	Let op afwikkelen voet
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1-2- km ZT Pauze 2 min WH	Niet te snel!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Wandelen 60 min.	



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

Datum		Opmerkingen
Week 4:10-06		
Zondag	25 min HD ZT	Let op houding. Rechtop lopen
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1-2-1 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Wandelen 60 min	Dwars door Dongen 5 km
Week 5:17-06		
Zondag	30 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 4 x 1km ZT Pauze 2 min WH	Ontspannen lopen
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Wandelen 60 min	Chaanloop 5 km
Week 6:24-06		
Zondag	35 min HD ZT	Galgenloop 5 km Berkel-Enschot
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 2-1-2 km. ZT Pauze 3 min WH	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	6x400 meter ZT Pauze 2 min WH	



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

Datum		Opmerkingen
Week 7: 01-07		
Zondag	35 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 5 x 1 km ZT Pauze 2 min DH	Let op arminzet.
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2x (5x 200 m) ZT P 1 Min. WH SP 3 Min WH	Chaamloop Chaam
Week 8: 08-07		
Zondag	40 min HD ZT	Vooraf water drinken!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 2 x 3 km ZT P 3 min DH	Borst vooruit en trots lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 m ZT P 2 min WH	
Week 9: 15-07		
Zondag	45 min HD ZT	Geniet v. de natuur tijdens het lopen
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6x1 km ZT P 2 min WH	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	1-3-5-7-5-3-1 min ID ZT P 2 min WH	Niet forceren!



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

Datum		Opmerkingen
Week 10: 22-07		
Zondag	45 min HD ZT	Let op arminzet
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1-2-2-1- 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	50 min HD ZT	loop eens zo dat je je eigen niet hoort 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	55 min HD ZT	Rechtop lopen
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 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.	Let op! Tempogevoel



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

Datum		Opmerkingen
Week 13: 12-08		
Zondag	60 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km ZT P 2,5 min DH	Vakantieloop Biest-Houtakker
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Rustdag i.v.m. testloop TRR Bosloop morgen!	
Week 14: 19-08		
Zondag	TRR BOSLOOP gratis voor N&D Loopschool	7,5 of 10 km.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 5x 1km ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (5 x 400 m) ZT P 2 min WH SP 5 min WH	Bels Lijntje Baarle Nassau
Week 15: 26-08		
Zondag	45 min HD ZT	Deze week extra rust nemen
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	Laatste N&D training + info voor de TTM over weer, kleding, voeding, etc.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	20 min. HD ZT	
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 weken, 2 stappen terug in je tijd, hierna weer verder gaan met je oorspronkelijke tijden!
Een en ander 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, dan de dag ervoor niet trainen.
Kun je door omstandigheden niet meer dan 2x per wk trainen laat de zaterdagtraining vervallen.
Training in het schema op woensdag uitvoeren indien je niet bij de clinicdag aanwezig kunt zijn.
Info wedstrijddagen: www.uitslagen.nl
.. bosloop : www.tilburgroadrunners.nl
.. regiowedstrijden: www.regio13.nl

SUCCES!!! BEGELEIDINGSTEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2018