



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

Datum		Opmerkingen
Week 1: 20-05		
Zondag	30 min HD ZT	Let op arminzet!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag 23-05	Warandetraining of 5 km ID ZT	Start N&D Loopschool!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 (5 x 200 meter) tempo op gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH	
Week 2: 27-05		
Zondag	40 min HD ZT	Let op kniehef!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 5 km ID ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 meter pauze 2 min WH ZT	Rondje Rijen 10 km
Week 3: 03-06		
Zondag	50 min HD ZT	Let op afwikkelen voet!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3x 2 km ID ZT P 5 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2-4-6-8-6-4-2 min ID, pauze 1 min WH ZT	

Datum		Opmerkingen
Week 4:10-06		
Zondag	50 min HD ZT	Let op houding rechttop lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 km ID ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 - 2 - 3 km P 2 min WH ZT	Dwars door Dongen 10km
Week 5:17-06		
Zondag	60 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 km ID ZT	Blijf ontspannen lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (6 x 200 meter) op gevc ZT P 1 min WH, SP 3 min WH	
Week 6:24-06		
Zondag	70 min HD ZT	Galgenloop 5/10 km Berkel-Enschot
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 km ID ZT	Let op armen! heup aantikken.
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 m P 2 min WH ZT	



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

Datum		Opmerkingen
Week 7: 01-07		
Zondag	60 min HD ZT	Probeer jezelf niet te horen lopen.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 km TD ZT	Goed in/uitlopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3-6-9-6-3 min ID P 2 min WH ZT	Chaamloop 5/10km
Week 8: 08-07		
Zondag	70 min HD ZT	Borst vooruit! Statig lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 km TD - 3 km ID P 5 min wandel/dribbel	Ontspannen lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 1 km P 2 min WH ZT	
Week 9: 15-07		
Zondag	80 min HD ZT	Geniet v.d. natuur tijdens de training!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 8 km ID ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (7 x 200 m) p gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH ZT	Nooit forceren!



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

Datum		Opmerkingen
Week 10: 22-07		
Zondag	70 min HD ZT	Armen niet te hoog houden!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 4 km ID- 4 km TD P. 5 min wandel/dribbel	5 min uitlopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (5 x 400 mtr) ZT P 2 min DH, SP 3 min WH	Goed in/uitlopen.
Week 11: 29-07		
Zondag	80 min HD ZT	Kijk recht vooruit tijdens het lopen.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 9 km ID ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Wisselloop 8 min rustig, 8 min vlot, 8 min snel, 8 min vlot, 8 min rustig	Voel het verschil van tempo!
Week 12: 05-08		
Zondag	90 min HD ZT	Lichaam rechtop houden!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 10 km ID ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 x 3 km ZT P 5 min WH	Niet forceren!



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

Datum		Opmerkingen
Week 13: 12-08		
Zondag	80 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 8 km ID ZT	Vakantieloop 10km Biest-Houtakker
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	Rust i.v.m. testloop TRR Bosloop morgen	
Week 14: 19-08		
Zondag	Bosloop voor N&D deelname gratis.	12,5 of 15 km.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 5km TD ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (6 x 400 m) ZT P 1 min DH SP 3 min WH	Bels Lijntje 10km Baarle-Nassau
Week 15: 26-08		
Zondag	60 min HD ZT	Goed rusten deze week!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	Laatste N&D training + info voor TTM over weer, kleding, voeding, etc.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	20 min. HD	
Zaterdag	Rust	Op tijd naar bed!!



Doel: 10 EM 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	20 min. HD	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	20 min HD	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	30 min HD	

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 in je oorspronkelijke tijden! E.e.a. om een goede opbouw blessurevrij voort te zetten!
Trainingsdagen kunnen onderling wisselen, maar nooit 2 tempotrainingen achtereen uitvoeren.
Bij interval of tempoduurtrainingen altijd goed in/uitlopen.
Plan je een wedstrijd, dan de dag ervoor niet trainen.
De dag na de wedstrijd 20 minuten uitlopen (HD)
Training in het schema op woensdag uitvoeren indien je niet op de clinicdag aanwezig bent.

Info wedstrijd dagen: www.uitslagen.nl
Info Bosloop TRR : www.tilburgroadrunners.nl
Info regiowedstrijden: www.regio13.nl

SUCCES!!! HET BEGELEIDINGS TEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2018