

Schema 10 EM (16km)

SWIFT RUNNERS 2020		10 EM (16 KM) SCHEMA						
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
Week 4							02-02-20	VP I omvang opbouwen
							Bos	
Week 5	03-02-20	04-02-20	05-02-20	06-02-20	07-02-20	08-02-20	09-02-20	
	DL2 7000m		DL1 8000m	Interval		DL1	Bos	
Week 6	10-02-20	11-02-20	12-02-20	13-02-20	14-02-20	15-02-20	16-02-20	
	DL2 8000ml		DL1 9000m	Interval		DL1	Bos / Baan	
Week 7	17-02-20	18-02-20	19-02-20	20-02-20	21-02-20	22-02-20	23-02-20	
	DL2 7000m		DL1 12000m	Interval		DL1	Carnaval	
Week 8	24-02-20	25-02-20	26-02-20	27-02-20	28-02-20	29-02-20	01-03-20	
	DL2 10000m		DL3 8000m	Interval		DL1	Bos / Weg	
Week 9	02-03-20	03-03-20	04-03-20	05-03-20	06-03-20	07-03-20	08-03-20	
	DL2 6000m		DL1 9000m	Interval		DL1	Bos / Weg	
Week 10	09-03-20	10-03-20	11-03-20	12-03-20	13-03-20	14-03-20	15-03-20	
	DL2 8000m		DL3 11000m	Interval		DL1	Weg	
Week 11	16-03-20	17-03-20	18-03-20	19-03-20	20-03-20	21-03-20	22-03-20	
	DL2 8000m		DL1 8000m	Interval		DL1	Weg	
Week 12	23-03-20	24-03-20	25-03-20	26-03-20	27-03-20	28-03-20	29-03-20	
	DL2 8000m		DL1 10000	Interval		DL1	Weg	
Week 13	30-03-20	31-03-20	01-04-20	02-04-20	03-04-20	04-04-20	05-04-20	
	DL2 12000m		DL3 9000m	Interval		DL1	Parcoursverkenning	
Week 14	06-04-20	07-04-20	08-04-20	09-04-20	10-04-20	11-04-20	12-04-20	
	DL2 9000m		DL1 10000m	Interval		DL1	Pasen	
Week 15	13-04-20	14-04-20	15-04-20	16-04-20	17-04-20	18-04-20	19-04-20	
	DL2 8000m		DL1 8000m	Uitlooptraining			ROERMOND CITY RUN	
Week 16	20-04-20	21-04-20	22-04-20	23-04-20	24-04-20	25-04-20	26-04-20	
	DL1 8000m		DL1 7000m	Interval		DL1	Week after training	
								VP II snelheid / omvang geleidelijk omlaag
								tapering off

Geen training	Rustdag	Na behoefte
Parcoursverkenning	Interval	Bos/weg

DL=DUURLOOP	DL1 80% vd AD (Aerobe Drempel)
DL=DUURLOOP	DL2 85-90% vd AD
DL=DUURLOOP	DL3 90-95% vd AD