



2021

Weeknr	Datum	Periode	Kerntraining	Info
1	dinsdag donderdag weekend	5 jan 7 jan	VP1 15 x 2', P= 100m WL 6 series van 3 x 200m - 90%, P=100m w/dr 50' rustige duurloop, eigen tempo	rondje dorp DL1
2	dinsdag donderdag weekend	12 jan 14 jan	VP1 8 series van 3 x 200m 2x 20' DL2, elke laatste 2' versnellen, P=2' 45' rustige duurloop, eigen tempo	
3	dinsdag donderdag weekend	19 jan 21 jan	VP1 4x HL 7' DL2 - P 2' WL Duurloop 30' DL1 60' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
4	dinsdag donderdag weekend	26 jan 28 jan	VP1 5x HL 6'DL2 - P 2'WL fartlek / 7x 5 min mtr DL2, P=1' 45' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
5	dinsdag donderdag weekend	2 feb 4 feb	VP1 Heuveltraining rondom Trivium fartlek / 8x 4' DL2, P=1' 50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
6	dinsdag donderdag weekend	9 feb 11 feb	VP1 2x 800m, 4x 400m, 6x 200m: DL2, DL3, DL1, P=100m Duurloop 30' DL1 40' rustige duurloop, eigen tempo	Carnaval
7	dinsdag donderdag weekend	16 feb 18 feb	VP1 zwaan kleef aan 3x 10 min fartlek / 8x 4' DL2, P=1' 50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
8	dinsdag donderdag weekend	23 feb 25 feb	VP1 7x 5 min DL2, P=1' 3x 10 min DL2 40' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
9	dinsdag donderdag weekend	2 mrt 3 mrt	VP2 6x 800m DL2, P=200m 3x 12' DL2, elke laatste min versnellen, P=1' WL 45' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
10	dinsdag donderdag weekend	9 mrt 10 mrt	VP2 12x 400m DL3, P=100m DRB, na elke 4x: 100m WL 20x 200m, om en om DL1 en DL3 50' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
11	dinsdag donderdag weekend	16 mrt 17 mrt	VP2 5x HL 6' DL2, P 1' WL 3x 15' DL2, P=2' 60' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
12	dinsdag donderdag weekend	23 mrt 24 mrt	VP2 6x 800m DL2, 100DRB, 100m WL 3x 12' DL2, elke laatste min versnellen, P=1' WL 70' rustige duurloop, eigen tempo	DL1
13	dinsdag	30 mrt	VP2 5x (200m-100m-200m-100m-200m-100m) DL3-DL1	

DL1 = 80-85%
DL2 = 85-90%
DL3 = 90-95%
HL = Hardlopen
DRB = Dribbelen
WL = Wandelen
P = Pauze
' = minuten, " = seconden
VP = Voorbereidende periode voor een wedstrijd
WP = wedstrijdperiode

Wat is een Fartlek training:

In het Zweeds, betekent het woord Fartlek 'spelen met snelheid' en, in de basis is dat precies wat een Fartlek training inhoudt – het spelen met je snelheid. Tijdens een Fartlek training is het de bedoeling dat je, je loopsnelheid op verschillende afstanden voor bepaalde tijd verhoogt. Fartlek training word vaak omschreven als ongestructureerd, train je niet voor een specifieke route of tijd.