

Nuijten & Donkers loopschool 2010

Doel: 10 EM tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.

Datum		Opmerkingen
Week 21 23-05		
Zondag	30 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 km TD ZT	
Donderdag	30 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	2 (5 x 200 meter) tempo op gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH	Dwars door Dongen 10 km
Week 22 30-05		
Zondag	40 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 km ID ZT	
Donderdag	30 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 meter pauze 2 min WH ZT	Rondje Rijen 10 km
Week 23 06-06		
Zondag	50 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 km TD ZT	
Donderdag	30 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	2-4-6-8-6-4-2 min ID, pauze 1 min WH ZT	

Nuijten & Donkers loopschool 2010

Doel: 10 EM tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.

Datum		Opmerkingen
Week 24 13-06		
Zondag	50 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 km ID ZT	Stratenloop Gilze
Donderdag	30 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	1 - 2 - 3 km P 2 min WH ZT	
Week 25 20-06		
Zondag	60 min HD ZT	Stratenloop Goirle
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 km TD ZT	
Donderdag	30 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (6 x 200 meter) op gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH ZT	
Week 26 27-06		
Zondag	70 min HD ZT	GalgenLoop Berkel Enscht
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 km ID ZT	
Donderdag	30 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 m P 2 min WH ZT	Chaamloop.10 km

Nuijten & Donkers loopschool 2010

Doel: 10 EM tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.

Datum		Opmerkingen
Week 27 04-07		
Zondag	60 min HD	ZT
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 8 km TD	ZT
Donderdag	30 min HD	ZT
Vrijdag		
Zaterdag	3-6-9-9-6-3 min TD P 1 min WH	ZT
Week 28 11-07		
Zondag	70 min HD	ZT
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 8 km ID	ZT
Donderdag	30 min HD	ZT
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 1 km P 2 min WH	ZT
Week 29 18-07		
Zondag	80 min HD	ZT
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 9 km TD	ZT
Donderdag	30 min HD	ZT
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (7 x 200 m) p gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH	ZT

Nuijten & Donkers loopschool 2010

Doel: 10 EM tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.

Datum		Opmerkingen
Week 30 25-07		

Zondag	70 min HD	ZT	
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag	Warandetraining of 9 km ID	ZT	
Donderdag	30 min HD	ZT	
Vrijdag			
Zaterdag	2 x (5 x 400 mtr) P 2 min DH, SP 3 min WH	ZT	
Week 31 01-08			
Zondag	80 min HD	ZT	
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag	Warandetraining of 10 km TD	ZT	
Donderdag	30 min HD	ZT	
Vrijdag			
Zaterdag	Wisselloop 8 min rustig, 8 min vlot, 8 min snel, 8 min vlot, 8 min rustig		
Week 32 08-08			
Zondag	90 min HD	ZT	
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag	Warandetraining of 10 km ID	ZT	vakantieloop Biest-Houtakker
Donderdag	30 min HD	ZT	
Vrijdag			
Zaterdag	3 x 3 km P 5 min WH	ZT	

Nuijten & Donkers loopschool 2010

Doel: 10 EM tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.

Datum		Opmerkingen
Week 33 15-08		
Zondag	80 min HD	ZT

Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 12 km ID	ZT
Donderdag	30 min HD	ZT
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (8 x 200 mtr) op gevoel Pauze 1 min DH SP 2 min WH	goed in/uitlopen
Week 34 22-08		
Zondag	70 min HD	ZT
		BOSLOOP TRR
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	TESTLOOP TTM Warande	10 km
Donderdag	30 min HD	ZT
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (6 x 400 m) P 1 min DH SP 3 min WH	ZT
		Belslijntje Baarle Nassau
Week 35 29-08		
Zondag	60 min HD	ZT
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	Laatste N&D training + info voor TTM over weer, kleding, voeding, uitreiking T-shirts etc.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	20 min. HD	
Zaterdag	Rust	

Nuijten & Donkers loopschool 2010

Doel: 10 EM tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.

Datum		Opmerkingen
Week 36 05-09		
Zondag	Tilburg Ten Miles Lopen is feesten!!!	Toi-Toi-Toi.
Maandag	20 min. HD	

<i>Dinsdag</i>	Rust	
<i>Woensdag</i>	30 min joggen	
<i>Donderdag</i>	Rust	
<i>Vrijdag</i>	Rust	
<i>Zaterdag</i>	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: Beginnende 10 EM lopers/loopsters: schema doornemen met trainer!!

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 wedstrijddagen: www.uitslagen.nl

Info Bosloop TRR : www.tilburgroadrunners.nl

SUCCESSION HET BEGELEIDINGSTEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2010 .

www.topfysiotherapietilburg.nl