

## Nuijten & Donkers Loopschool 2010

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

Datum		Opmerkingen
<b>Week 21 23-05</b>		
Zondag	20 min Herstel/ Duurloop (HD) ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 4 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 200 meter tempo op gevoel, pauze 2 min WH	<b>Dwars door Dongen 10 km</b>
<b>Week 22 30-05</b>		
Zondag	20 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 2 x 2 km ZT Pauze 3 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	4 x 400 meter ZT pauze 2 min WH ZT	<b>Rondje Rijen 10 km</b>
<b>Week 23 06-06</b>		
Zondag	25 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 5 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2-4-6-4-2 min ID, pauze 2 min WH ZT	<b>Eventueel Coopertest!</b>

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

Datum		Opmerkingen
<b>Week 24 13-06</b>		
Zondag	25 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 1-2-1-2 km ZT Pauze 2 min WH	Stratenloop Gilze
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (5 x 200 meter) op gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH	
<b>Week 25 20-06</b>		
Zondag	30 min HD ZT	Stratenloop Goirle
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 6 x 1km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 meter Pauze 2 min WH ZT	
<b>Week 26 27-06</b>		
Zondag	30 min HD ZT	GalgenLoop Berkel Enscht
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km. ZT Pauze 3 min WH	
Donderdag	20 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	3-3-10-3-3 min ID ZT Pauze 1 min WH	Chaamloop

**Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

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

Datum		Opmerkingen
<b>Week 27 04-07</b>		
Zondag	35 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 7 x 1 km ZT Pauze 2 min DH	
Donderdag	20 min HD	
Vrijdag		
Zaterdag	2x ( 6x 200 m ) ZT P 1 Min. WH SP 3 Min WH	
<b>Week 28 11-07</b>		
Zondag	40 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km ZT P 3 min DH	
Donderdag	20 min HD	
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 m ZT P 2 min WH	Eventueel Coopertest!
<b>Week 29 18-07</b>		
Zondag	45 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 2-3-2 km ZT P 2 min WH	
Donderdag	20 min HD ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	1-3-5-7-7-5-3-1 min ID ZT P 2 min WH	

### **Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

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

Datum		Opmerkingen
<b>Week 30 25-07</b>		

Zondag	50 min HD	ZT	
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km Pauze 2,5 min DH	ZT	
Donderdag	20 min HD		
Vrijdag			
Zaterdag	2 x (7 x 200 mtr) op gevoel P 1,5 min WH		
<b>Week 31 01-08</b>			
Zondag	55 min HD	ZT	
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag	Warandetraining of 3-2-1 km 2 min DH	ZT	
Donderdag	20 min HD	ZT	
Vrijdag			
Zaterdag	8 x 400 meter P 1,5 min WH	ZT	
<b>Week 32 08-08</b>			
Zondag	60 min HD	ZT	
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag	Warandetraining of 8 x 1 km P 2 min DH	ZT	<b>Vakantieloop Biest-Houtakker</b>
Donderdag	20 min HD	ZT	
Vrijdag			
Zaterdag	Wisselloop 5 min DH, 5 min ID, 5 min TD, 5 min ID, 5 min DH aaneengesloten uitvoeren: 2 series SP 3 min dr.		Let op tempogevoel!

### **Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

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

Datum		Opmerkingen
<b>Week 33 15-08</b>		
Zondag	65 min HD	ZT

Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	Warandetraining of 3 x 2 km ZT P 2,5 min DH	
Donderdag	20 min HD	
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (8 x 200 mtr) op gevoel Pauze 1,5 min HD SP 5 min WH	
<b>Week 34 22-08</b>		
Zondag	60 min HD ZT	<b>BOSLOOP TRR</b>
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	<b>TESTLOOP TTM Warande</b>	<b>7,5 of 10 km?</b>
Donderdag	20 min HD	
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (5 x 400 m) ZT P 2 min WH SP 5 min WH	<b>Belslijntje Baarle Nassau</b>
<b>Week 35 29-08</b>		
Zondag	45 min HD ZT	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	Laatste N&D training + info voor de TTM over weer, kleding, voeding, uitreiking T-shirts, etc.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	20 min. HD	
Zaterdag	Rust	

### **Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

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

<b>Datum</b>		<b>Opmerkingen</b>
<b>Week 36 05-09</b>		
Zondag	<b>Tilburg Ten Miles Lopen is feesten!!!</b>	<b>Toi-Toi-Toi</b>
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 km lopers/loopsters: schema doorspreken met je trainer/trainster!!**

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.

De dag na de wedstrijd 20 minuten uitlopen (HD)

Training in het schema op woensdag uitvoeren indien je niet bij de clinicdag aanwezig kunt zijn.

**Info wedstrijddagen: [www.uitslagen.nl](http://www.uitslagen.nl)**

**„ bosloop : [www.tilburgroadrunners.nl](http://www.tilburgroadrunners.nl)**

**SUCCES!!! BEGELEIDINGSTEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2010.**

[www.topfysiotherapietilburg.nl](http://www.topfysiotherapietilburg.nl)