

Trainingsschema 2018 R1 IJsbrand Q 3

| Dag | Datum | Kern | trainer | Periode |
|-----------|-----------|--|----------|--------------------------------|
| Dinsdag | 3-jul-18 | (4 x 3 min. T2), (3 x 3 min. T3), (2 x 3 min. T4), (1 x 3 min. T4+), P=1 minuut | IJsbrand | voorbereidingsperiode 1 VP1 |
| Donderdag | 5-jul-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 7-jul-18 | fartlek / Chaamloop | IJsbrand | |
| Dinsdag | 10-jul-18 | 3x (6 min.T3, 4 min.T3) P=1 min., SP=2min. | IJsbrand | |
| Donderdag | 12-jul-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 14-jul-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 17-jul-18 | 2x 1min.T3, 2x 2min.T3, 2x 3min.T3, 2x 4min.T3, 2x 5min.T3 P=1/2 tijd | IJsbrand | |
| Donderdag | 19-jul-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 21-jul-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 24-jul-18 | 4x (3min.T3, 2min.T4, 1min.T5, 2min.T3) | IJsbrand | |
| Donderdag | 26-jul-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 28-jul-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 31-jul-18 | 4x (1 min.T3, 3min.T3, 5min.T3) P=1/2 tijd | IJsbrand | |
| Donderdag | 2-aug-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 4-aug-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 7-aug-18 | (1x6min.T3+2x3min.T4+1x6min.T3), (2x4min.T4+4x1min.T4+2x4min.T4) 30 sec. P en 2 min. SP | IJsbrand | |
| Donderdag | 9-aug-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 11-aug-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 14-aug-18 | 10 x (1 min.T4 + 1 min.T2) 4 min. P 10 x (1 min.T4 + 1 min.T2) | IJsbrand | |
| Donderdag | 16-aug-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 18-aug-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 21-aug-18 | 3x (3 min.T1, 3min.T2, 3min.T3, 3 min.T4) SP 3 min. | IJsbrand | voorbereidingperiode 2 / VP2 |
| Donderdag | 23-aug-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 25-aug-18 | fartlek / Bels Lijntje | IJsbrand | |
| Zondag | 26-aug-18 | Urban Trail Breda | | |
| Dinsdag | 28-aug-18 | 2 x (2x 4 min. T2, 2 x 3 min. T3, 2 x 2 min. T4, 2 x 1 min. T5, P 1,5 - 2 min) serie P 4 minuten. | IJsbrand | |
| Donderdag | 30-aug-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 1-sep-18 | fartlek | Ton? | |
| Zondag | 2-sep-18 | Tilburg Ten Miles | | |
| Dinsdag | 4-sep-18 | 2 x (16 min. T2, 8 min. T3, 4 min. T4, 2 min. T5) | IJsbrand | |
| Donderdag | 6-sep-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 8-sep-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 11-sep-18 | (2 min. T3 + 2 min. T4) P 1,5 min. herhalen tot 5 km zijn afgelegd | IJsbrand | |
| Donderdag | 13-sep-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 15-sep-18 | uitje met de groep in Soest | IJsbrand | wedstrijd- periode 2 WP2 |
| Dinsdag | 18-sep-18 | 2 x (10 sec. T4 + 10 sec. T2, 20 sec. T4 + 20 sec. T2, 30 sec. T4+T2, 40 sec. T4+T2, 50 sec. en 60 sec.) telkens 1/2 P, 4 min SP | IJsbrand | |
| Donderdag | 20-sep-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 22-sep-18 | fartlek | IJsbrand | |
| Dinsdag | 25-sep-18 | 6 x (20 sec. T4 + 40 sec. T2, 30 sec. T4 + 30 sec. T2, 40 sec. T4 + 20 sec. T2) 1 min P | IJsbrand | |
| Donderdag | 27-sep-18 | Duurloop | | |
| Zaterdag | 29-sep-18 | fartlek | IJsbrand | |