

## 10 voor 10: in 10 weken naar de 10 van Z&Z Braassemloop op 7 april 2019

week	datum	woensdag	vrijdag	zondag	10km	110%	105%	WT	95%	90%	200m	400m
		wisselduur	baan interval: eerst snelheid (200m/400m), later specifiek	duur: met specifieke km-blokjes								
					40'	3:36	3:48	4:00	4:12	4:24	42-44	1:28-1:31
1	30-03 feb	clubtraining	12-15x200 op 110% van 10k streeftempo; p=200 dribbelen	15km Z2 met km 4/8/12 in 90-95% WT	41	3:41	3:58	4:06	4:18	4:31	43-45	1:30-1:33
2	04-10 feb	clubtraining	10-12x400 op 110% 10k van streeftempo; p=200 dribbelen	15km Z2 met km 4/8/12 in 90-95% WT	42	3:47	4:04	4:12	4:25	4:37	44-46	1:32-1:35
3	11-17 feb	clubtraining	6x1000 tempoloop op 105% 10k streeftempo; p=4'	15km Z2 met km 4/8/12 in 90-95% WT	43	3:52	4:09	4:18	4:31	4:44	45-47	1:35-1:38
4	18-24 feb	clubtraining	12-15x200 op 110% van 10k streeftempo; p=200 dribbelen	15km Z2 met km 5/6 en 11/12 in 90-95% WT	44	3:58	4:15	4:24	4:37	4:50	46-48	1:36-1:39
5	25-03 mrt	clubtraining	10-12x400 op 110% 10k van streeftempo; p=200 dribbelen	15km Z2 met km 5/6 en 11/12 in 90-95% WT	45	4:03	4:17	4:30	4:44	4:57	47-49	1:39-1:42
6	04-10 mrt	clubtraining	6x1000 tempoloop op 105% 10k streeftempo; p=4'	12km: 6 km Z2 + 4 km in 90-95% WT + 2 km Z2	46	4:08	4:22	4:36	4:50	5:04	48-50	1:40-1:43
7	11-17 mrt	clubtraining	grote LH-ronde Z2 + kleine LH-ronde Z3-Z4	10k Z&Z Voorschoten of zie: 10 maart	47	4:14	4:28	4:42	4:56	5:10	49-51	1:42-1:45
8	18-24 mrt	clubtraining	tempoloop: 3000-2000-1000; p= resp 6' en 4'	15km Z2 met km 5/6 en 11/12 in 90-95% WT	48	4:19	4:34	4:48	5:02	5:17	50-52	1:44-1:47
9	15-31 mrt	clubtraining	6x1000 tempoloop op 105% 10k streeftempo; p=4'	12km: 6 km Z2 + 4 km in 90-95% WT + 2 km Z2	49	4:25	4:40	4:54	5:09	5:24	51-53	1:46-1:49
10	01-07 apr	clubtraining	rust	10: Z&Z Braassemloop.....jouw pr !!!	50	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	52-54	1:48-1:51

extra training: 45-60' ontspannen Z2