



## Schema van

Beste , hieronder vindt u het trainingsschema en de trainingszones die wij hebben opgesteld op basis van de informatie die u ons bezorgde. Wij wensen u alvast veel trainingsplezier!

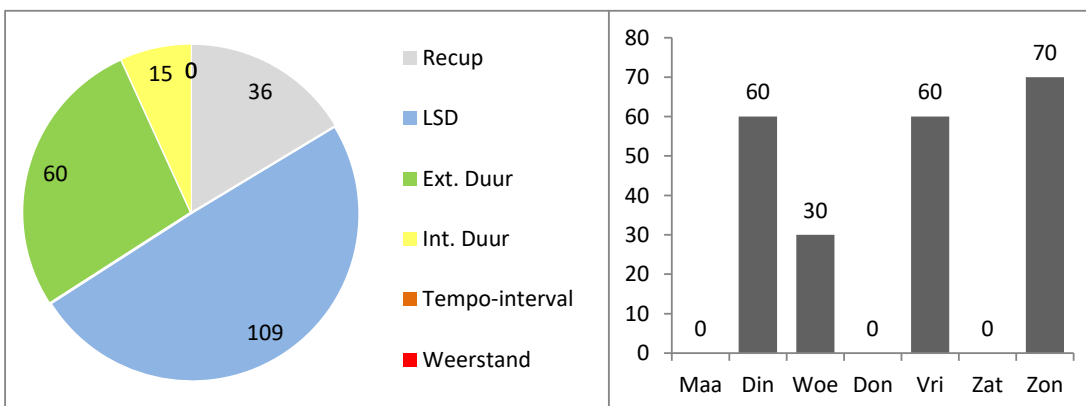
### Uw persoonlijke trainingszones:

Zone 1:	Recuperatie: hartslag - bpm & gevoel: zeer licht
Zone 2:	Long Slow Distance: hartslag - bpm & gevoel: licht tot matig
Zone 3:	Extensieve duurtraining: hartslag - bpm & gevoel: matig tot vlot
Zone 4:	Intensieve duurtraining: hartslag - bpm & gevoel: ietwat zwaar tot zwaar
Zone 5:	Tempo-interval: hartslag - bpm & gevoel: zwaar
Zone 6:	Weerstand: hartslag - bpm & gevoel: zeer zwaar

### Week 1: van 27/11/2023 tot 03/12/2023

Maandag	0	Geen training
Din	Int. DL 60	<i>Opw</i> 20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen <i>Kern</i> 3 x 5 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: sneller lopen, minder comfortabel gevoel 3 x 2 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging <i>Cd</i> 19 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup 30	<i>Kern</i> 30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don	0	Geen training
Vri	Ext DL 60	<i>Kern</i> 60 min @ matig tot vlot gevoel: rustig tot matig intensief tempo
Zat	0	Geen training
Zon	LSD 70	<i>Kern</i> 70 min @ licht tot matig gevoel: duurloop op zachte ondergrond, rustig

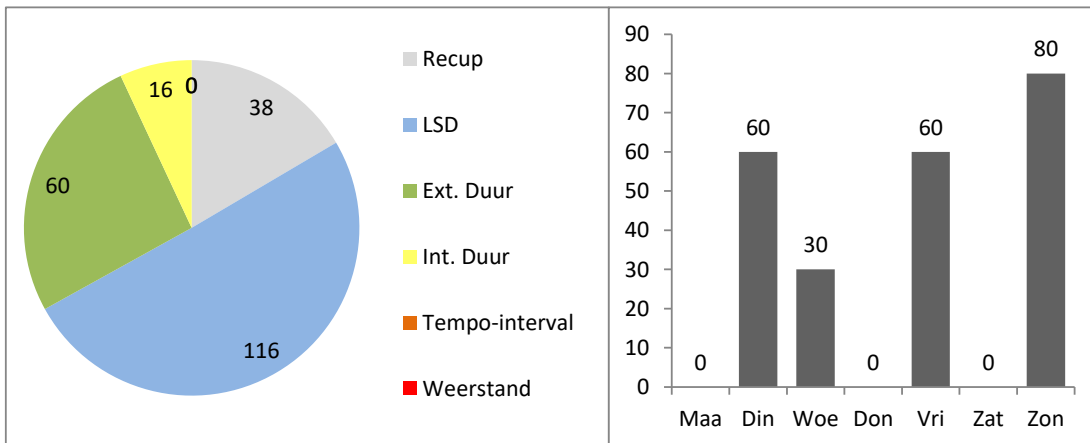
Totaal: 3 uur 40 minuten



Week 2: van 04/12/2023 tot 10/12/2023

Maa		0		Geen training
Din	Int. DL	60	<i>Opw</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			<i>Kern</i>	2 x 8 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: sneller lopen, minder comfortabel gevoel
				2 x 4 min @ zeer licht gevoel: na iedere tempoverhoging rustig
			<i>Cd</i>	16 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: ontspannen, heel gemakkelijk tempo
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	60	<i>Kern</i>	60 min @ matig tot vlot gevoel: rustig tot vlot tempo
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	80	<i>Kern</i>	80 min @ licht tot matig gevoel: duurloop op zachte ondergrond, rustig

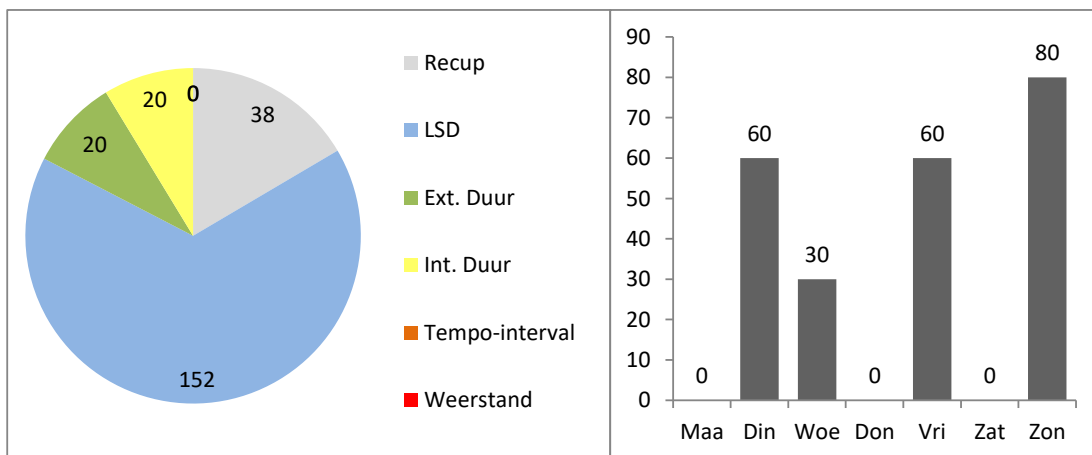
Totaal: 3 uur 50 minuten



Week 3: van 11/12/2023 tot 17/12/2023

Maa		0		Geen training
Din	Int. DL	60	Opw	20 min @ licht tot matig gevoel: relax, opwarming, rustig
			Kern	4 x 5 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: blokken aan hoger tempo
				4 x 2 min @ zeer licht gevoel: na iedere snelle blok rustig lopen
			Cd	12 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	Kern	30 min @ zeer licht gevoel: ontspannen, heel gemakkelijk tempo
Don		0		Geen training
Vri	Versnell.	60	Opw	20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			Kern	20 min @ matig tot vlot gevoel: per 5 minuten één versnelling van 20"
			Cd	20 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	80	Kern	80 min @ licht tot matig gevoel: rustig lopen, ontspannen

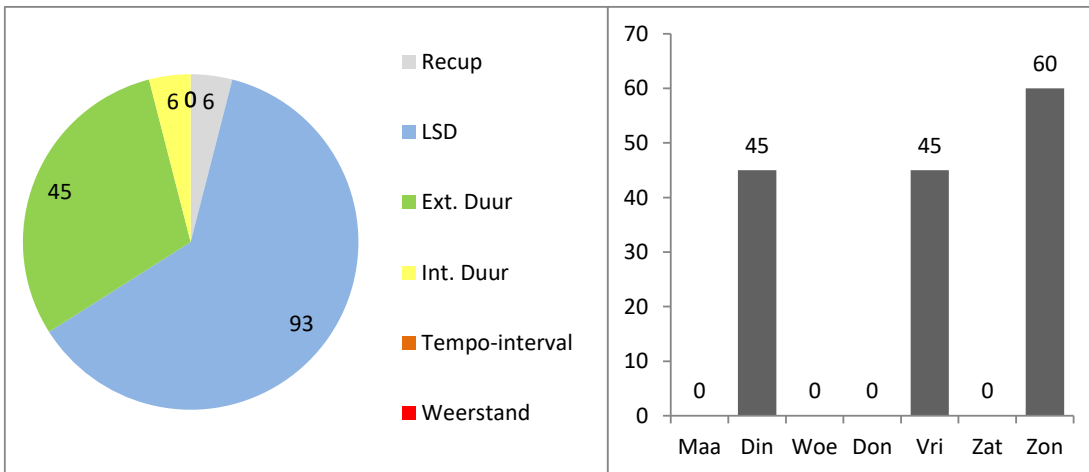
Totaal: 3 uur 50 minuten



Week 4: van 18/12/2023 tot 24/12/2023

Maa		0		Geen training
Din	Fartlek	45	<i>Opw</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			<i>Kern</i>	3 x 2 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: tempowissels obv. het parcours
				3 x 2 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			<i>Cd</i>	18 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe		0		Geen training
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	45	<i>Kern</i>	45 min @ matig tot vlot gevoel: normale duurloop, extensief
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	60	<i>Kern</i>	60 min @ licht tot matig gevoel: heel rustige, lange duurloop

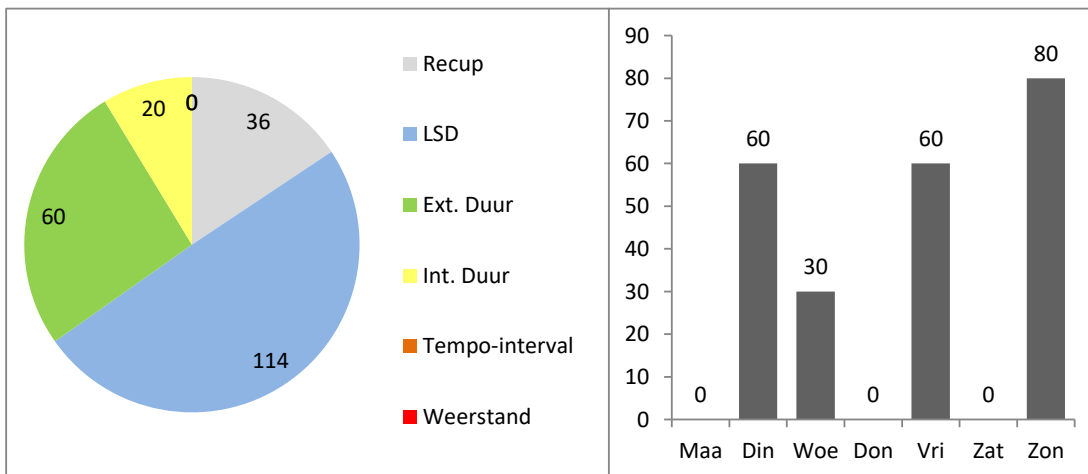
Totaal: 2 uur 30 minuten



Week 5: van 25/12/2023 tot 31/12/2023

Maa		0		Geen training
Din	Int. DL	60	<i>Opw</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	2 x 10 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: blokken aan hoger tempo
				2 x 3 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			<i>Cd</i>	19 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: ontspannen, heel gemakkelijk tempo
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	60	<i>Kern</i>	60 min @ matig tot vlot gevoel: rustig tot vlot tempo
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	80	<i>Kern</i>	80 min @ licht tot matig gevoel: heel rustige, lange duurloop

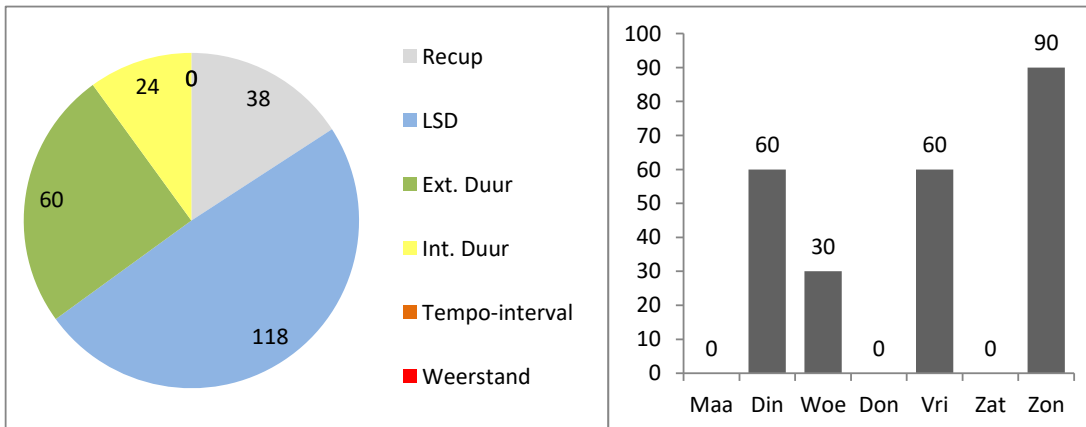
Totaal: 3 uur 50 minuten



Week 6: van 01/01/2024 tot 07/01/2024

Maa		0		Geen training
Din	Int. DL	60	<i>Opw</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	4 x 6 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: blokken aan hoger tempo
				4 x 2 min @ zeer licht gevoel: na iedere tempoverhoging rustig
			<i>Cd</i>	13 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	60	<i>Kern</i>	60 min @ matig tot vlot gevoel: normale duurloop, extensief
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	90	<i>Kern</i>	90 min @ licht tot matig gevoel: rustig lopen, ontspannen

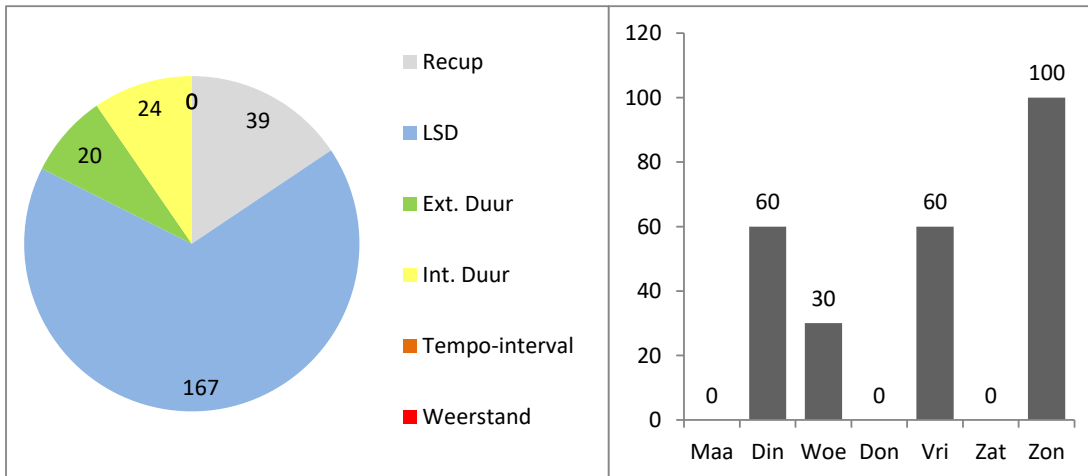
Totaal: 4 uur 0 minuten



Week 7: van 08/01/2024 tot 14/01/2024

Maa		0		Geen training
Din	Int. DL	60	<i>Opw</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			<i>Kern</i>	3 x 8 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: sneller lopen, minder comfortabel gevoel
				3 x 3 min @ zeer licht gevoel: na iedere tempoverhoging rustig
			<i>Cd</i>	12 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don		0		Geen training
Vri	Versnell.	60	<i>Opw</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	20 min @ matig tot vlot gevoel: per 5 minuten één versnelling van 20"
			<i>Cd</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	100	<i>Kern</i>	100 min @ licht tot matig gevoel: duurloop op zachte ondergrond, rustig

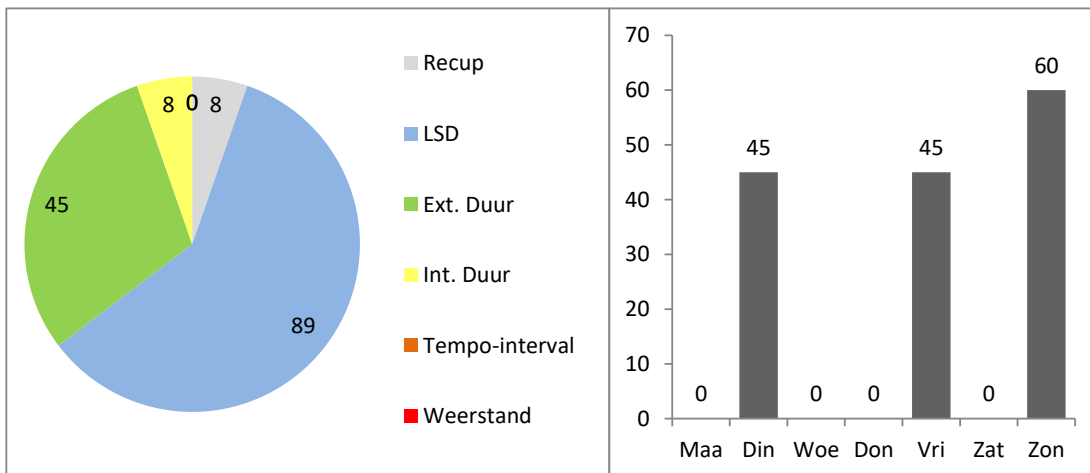
Totaal: 4 uur 10 minuten



Week 8: van 15/01/2024 tot 21/01/2024

Maa		0		Geen training
Din	Fartlek	45	Opw	15 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			Kern	4 x 2 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: fartlek, regelmatig versnellen
				4 x 2 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			Cd	14 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe		0		Geen training
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	45	Kern	45 min @ matig tot vlot gevoel: normale duurloop, extensief
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	60	Kern	60 min @ licht tot matig gevoel: duurloop op zachte ondergrond, rustig

Totaal: 2 uur 30 minuten

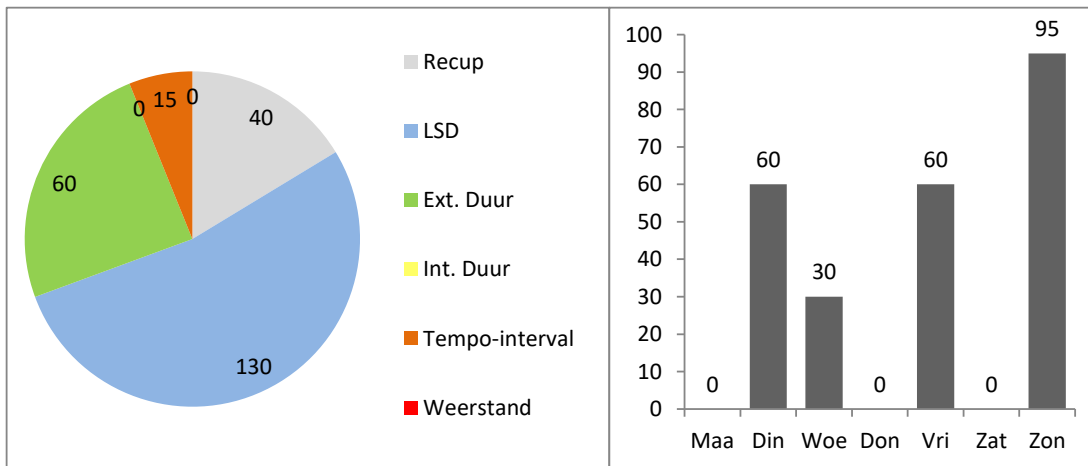




Week 9: van 22/01/2024 tot 28/01/2024

Maa		0		Geen training
Din	Interval	60	<i>Opw</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			<i>Kern</i>	5 x 3 min @ zwaar gevoel: hoog tempo maar niet in het rood
				5 x 2 min @ zeer licht gevoel: na iedere snelle blok rustig lopen
			<i>Cd</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	60	<i>Kern</i>	60 min @ matig tot vlot gevoel: normale duurloop, extensief
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	95	<i>Kern</i>	95 min @ licht tot matig gevoel: duurloop op zachte ondergrond, rustig

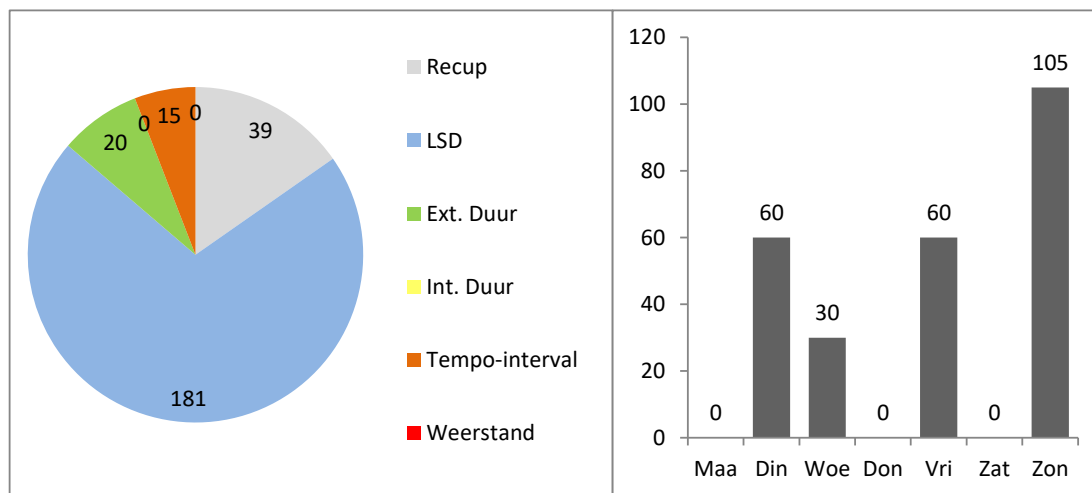
Totaal: 4 uur 5 minuten



Week 10: van 29/01/2024 tot 04/02/2024

Maa		0		Geen training
Din	Interval	60	Opw	20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			Kern	3 x 5 min @ zwaar gevoel: lopen net onder de anaërobe drempel
				3 x 3 min @ zeer licht gevoel: na iedere snelle blok rustig lopen
			Cd	16 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	Kern	30 min @ zeer licht gevoel: ontspannen, heel gemakkelijk tempo
Don		0		Geen training
Vri	Versnell.	60	Opw	20 min @ licht tot matig gevoel: relax, opwarming, rustig
			Kern	20 min @ matig tot vlot gevoel: per 5 minuten één versnelling van 20"
			Cd	20 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	105	Kern	105 min @ licht tot matig gevoel: rustig lopen, ontspannen

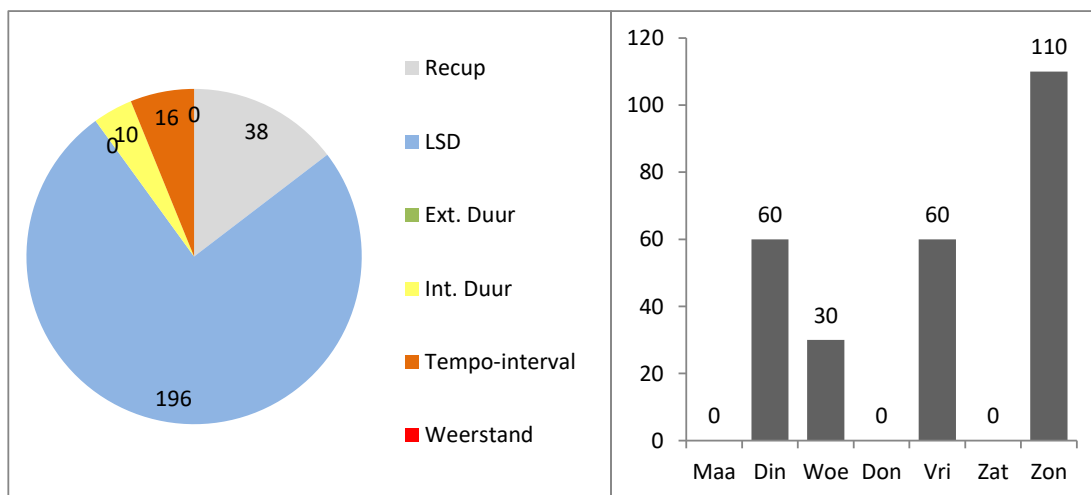
Totaal: 4 uur 15 minuten



Week 11: van 05/02/2024 tot 11/02/2024

Maa		0		Geen training
Din	Interval	60	<i>Opw</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: relax, opwarming, rustig
			<i>Kern</i>	4 x 4 min @ zwaar gevoel: hoge intensiteit, zwaar gevoel
				4 x 2 min @ zeer licht gevoel: na iedere snelle blok rustig lopen
			<i>Cd</i>	16 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: ontspannen, heel gemakkelijk tempo
Don		0		Geen training
Vri	Int. DL	60	<i>Opw</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	10 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: hoog tempo, souplesse
			<i>Cd</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	110	<i>Kern</i>	110 min @ licht tot matig gevoel: duurloop op zachte ondergrond, rustig

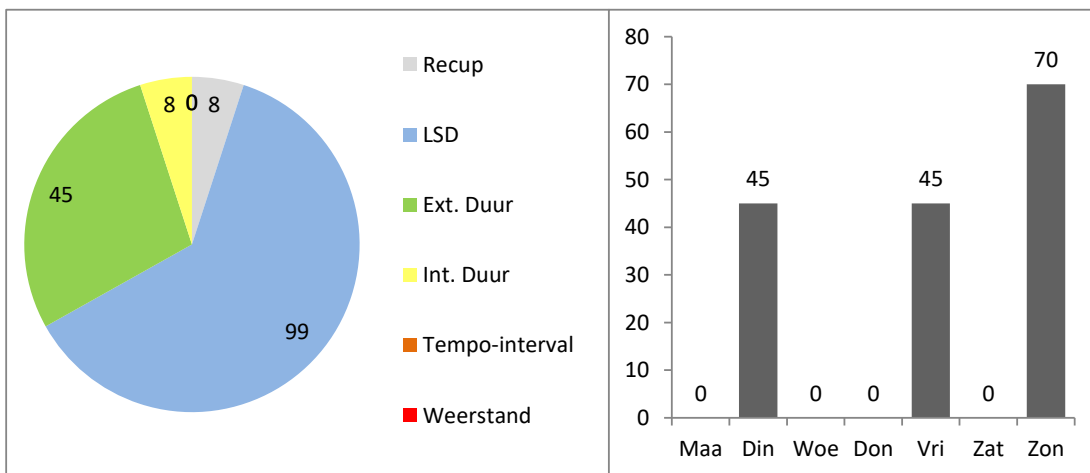
Totaal: 4 uur 20 minuten



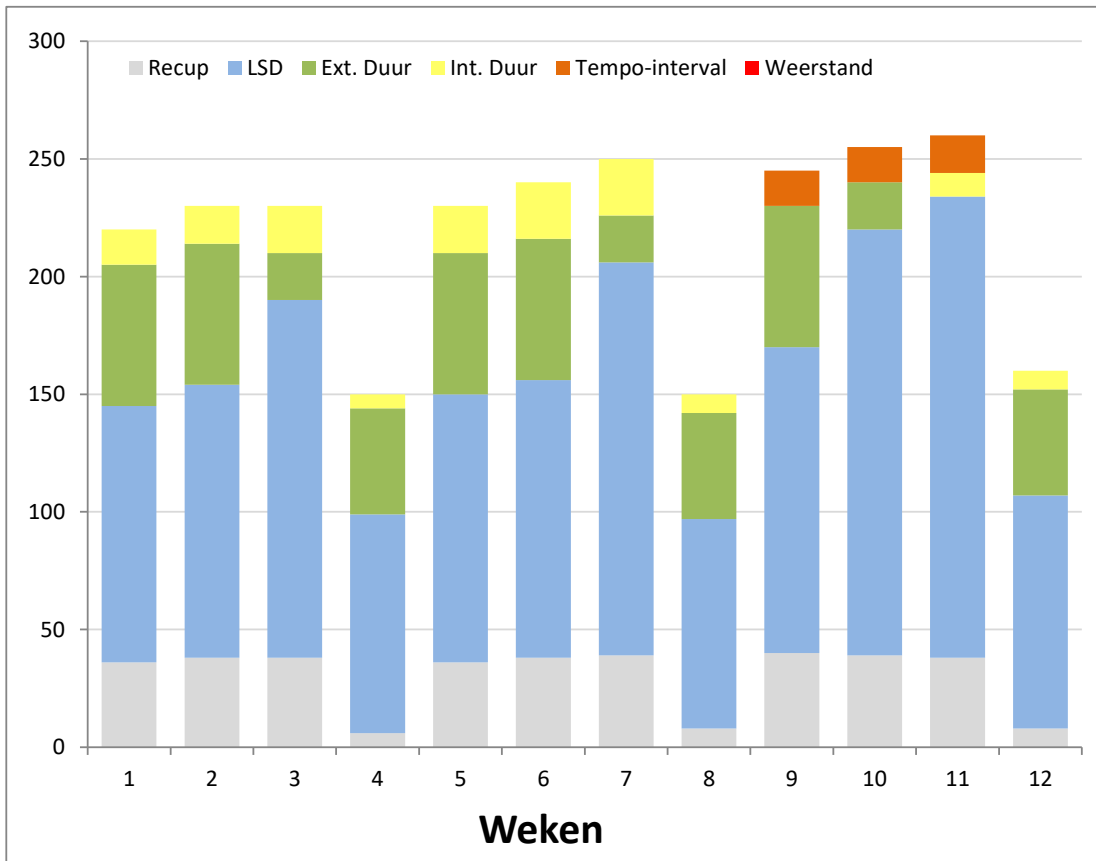
Week 12: van 12/02/2024 tot 18/02/2024

Maa		0		Geen training
Din	Fartlek	45	Opw	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			Kern	4 x 2 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: tempowissels obv. het parcours
				4 x 2 min @ zeer licht gevoel: na iedere snelle blok rustig lopen
			Cd	14 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe		0		Geen training
Don		0		Geen training
Vri	Ext DL	45	Kern	45 min @ matig tot vlot gevoel: rustig tot vlot tempo
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	70	Kern	70 min @ licht tot matig gevoel: heel rustige, lange duurloop

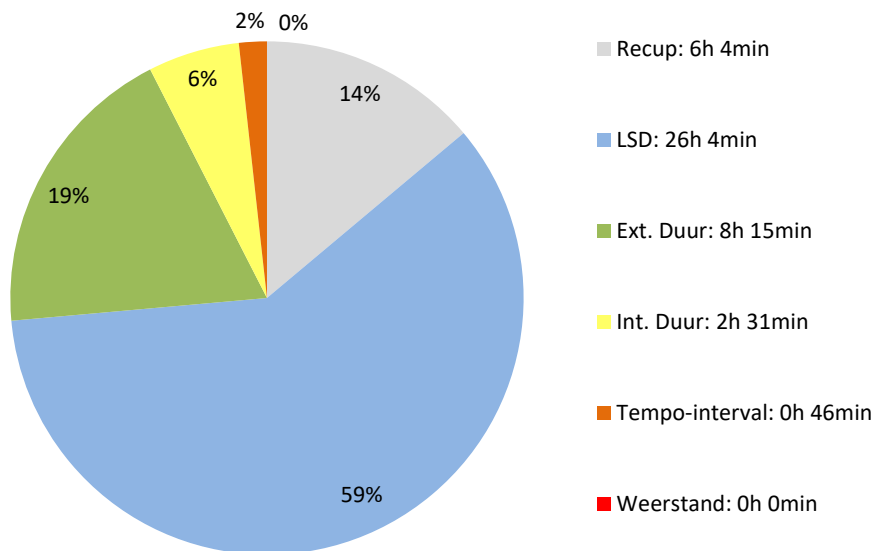
Totaal: 2 uur 40 minuten



## Overzicht weken 1 tot 12:



## Zones

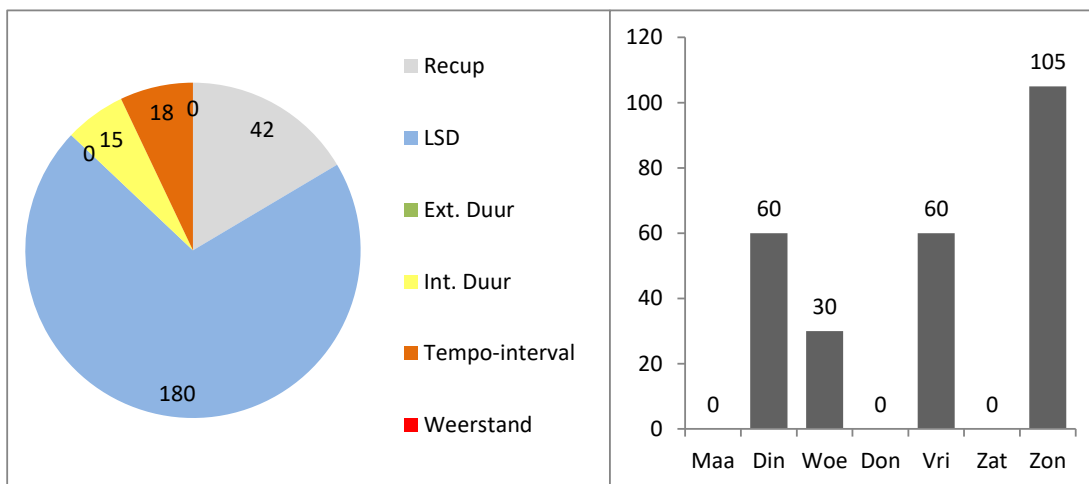


Like Energy Lab op Facebook: [www.facebook.com/Energylab.be](http://www.facebook.com/Energylab.be)  
 Volg Energy Lab op Twitter: [www.twitter.com/Energy\\_Lab](http://www.twitter.com/Energy_Lab)

Week 13: van 19/02/2024 tot 25/02/2024

Maa		0		Geen training
Din	Interval	60	Opw	15 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			Kern	6 x 3 min @ zwaar gevoel: lopen net onder de anaërobe drempel
				6 x 2 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			Cd	15 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	Kern	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don		0		Geen training
Vri	Int. DL	60	Opw	30 min @ licht tot matig gevoel: relax, opwarming, rustig
			Kern	15 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: blokken aan hoger tempo
			Cd	15 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	105	Kern	105 min @ licht tot matig gevoel: heel rustige, lange duurloop

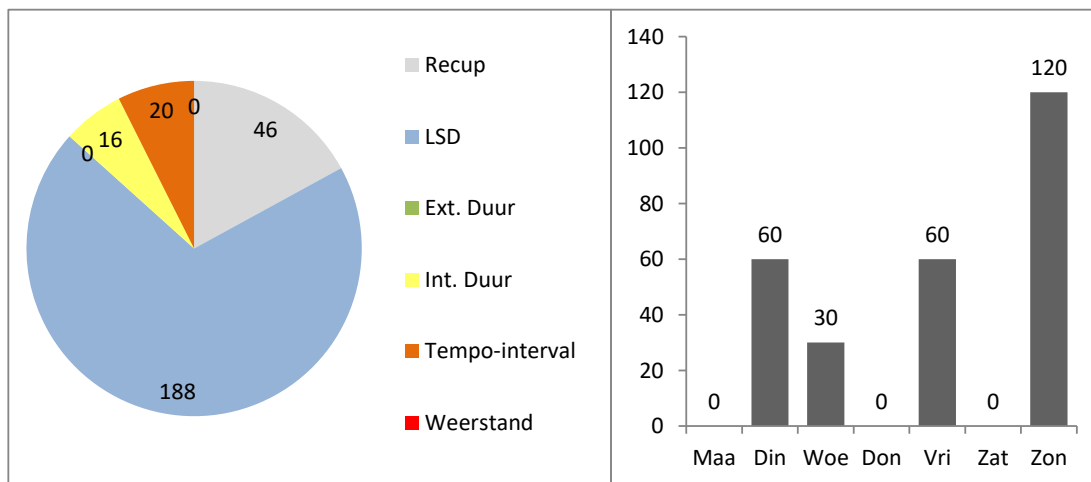
Totaal: 4 uur 15 minuten



Week 14: van 26/02/2024 tot 03/03/2024

Maa		0		Geen training
Din	Interval	60	<i>Opw</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	5 x 4 min @ zwaar gevoel: hoog tempo maar niet in het rood
				5 x 2 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			<i>Cd</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don		0		Geen training
Vri	Int. DL	60	<i>Opw</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			<i>Kern</i>	2 x 8 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: sneller lopen, minder comfortabel gevoel
				2 x 3 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			<i>Cd</i>	8 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	120	<i>Kern</i>	120 min @ licht tot matig gevoel: rustig lopen, ontspannen

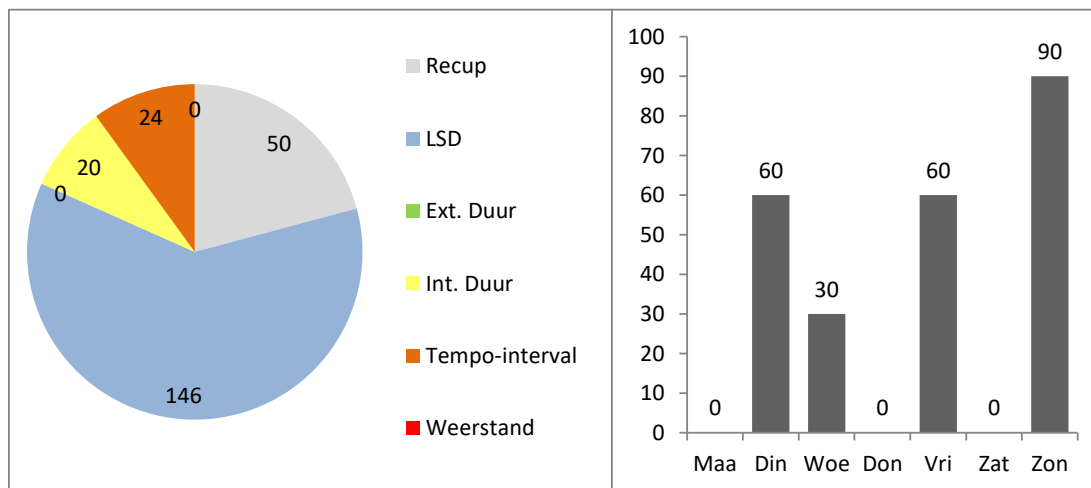
Totaal: 4 uur 30 minuten



Week 15: van 04/03/2024 tot 10/03/2024

Maa		0		Geen training
Din	Interval	60	<i>Opw</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	4 x 6 min @ zwaar gevoel: hoog tempo maar niet in het rood
				4 x 3 min @ zeer licht gevoel: na iedere tempoverhoging rustig
			<i>Cd</i>	9 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	<i>Kern</i>	30 min @ zeer licht gevoel: ontspannen, heel gemakkelijk tempo
Don		0		Geen training
Vri	Int. DL	60	<i>Opw</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen
			<i>Kern</i>	2 x 10 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: blokken aan hoger tempo
				2 x 4 min @ zeer licht gevoel: recuperatie na iedere tempoverhoging
			<i>Cd</i>	12 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Zat		0		Geen training
Zon	LSD	90	<i>Kern</i>	90 min @ licht tot matig gevoel: heel rustige, lange duurloop

Totaal: 4 uur 0 minuten





Week 16: van 11/03/2024 tot 17/03/2024

Maa		0		Geen training
Din	Fartlek	30	Opw	10 min @ licht tot matig gevoel: opwarmen aan rustig tempo, gemakkelijk gevoel
			Kern	2 x 2 min @ ietwat zwaar tot zwaar gevoel: fartlek, regelmatig versnellen
				2 x 2 min @ zeer licht gevoel: na iedere snelle blok rustig lopen
			Cd	12 min @ licht tot matig gevoel: rest van de training rustig lopen
Woe	Recup	30	Kern	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Don		0		Geen training
Vri	Recup	30	Kern	30 min @ zeer licht gevoel: heel rustig loslopen
Zat		0		Geen training
Zon	KOTK	180	Kern	Kom op Tegen Kanker, succes!!

Totaal: 4 uur 30 minuten

