

TRAININGSSCHEMA'S voor de COOPERTEST

4 HAVO / 5 VWO



Zuyderzee
lyceum

BEGINNENDE LOPER

Week	Training 1	Extensieve intervaltraining	Hf=hartfrequentie	Training 2	Extensieve intervaltraining / (Duurtraining)	Hf
1	8 x 1 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		130	1-2-1-2 min. hardlopen, tussendoor 1-2-1-2 min. wandelen		130
2	4 x 2 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		140	6 x 2 min. hardlopen, tussendoor afwisselend 1-2 min. wandelen		140
3	4 x 3 min. hardlopen, tussendoor 1.30' min. wandelen		3 min.: m 450m. / j 550m.	2-3-2-3-2-3 min. hardlopen, tussendoor 1-2-1-2-1-2 min. wandelen		150
4	7 x 2 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		2 min.: m 225m. / j: 275m.	6-4-6 min. hardlopen, tussendoor 2-1-2 min. wandelen		150
5	4 x 4 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		4 min.: m 575m. / j 750 m.	2 x 8 min. hardlopen, tussendoor 2 min. wandelen		150
6	2 x 6 min. hardlopen, tussendoor 2 min. wandelen		6 min.: m 950m. / j 1100m.	Uitvoering Coopertest (V meisjes: 1850 m. / V jongens: 2200 m.)		

GEMIDDELDE LOPER

Week	Training 1	Extensieve intervaltraining	Hf	Training 2	(Extensieve intervaltraining) / Duurtraining	Hf
1	4 x 3 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		140	4 x 4 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		140
2	3 x 5 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		150	2 x 8 min. hardlopen, tussendoor 2 min. wandelen		150
3	2 x 6 min. hardlopen, tussendoor 1 min. dribbelen		150 (ook afstand meten)	12 min. hardlopen (meet de gelopen afstand)		150
4	5-6-5 min. hardlopen, tussendoor 1-2-1 min. wandelen		160	15 min. hardlopen		150
5	2 x 10 min. hardlopen, tussendoor 2 min. wandelen		150	15 min. hardlopen		160
6	3 x 4 min. hardlopen, tussendoor 1 min. dribbelen		150	Uitvoering Coopertest (V of G)		

GEVORDERDE LOPER

Week	Training 1	Intensieve intervaltraining	Hf	Training 2	Duurtraining	Hf
1	4 x 4 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		160	10 min. hardlopen		140
2	4 x 4 min. hardlopen, tussendoor 1 min. dribbelen		170	15 min. hardlopen		140
3	10 x 1 min. hardlopen, tussendoor 1 min. dribbelen		180	2 x 10 min. hardlopen, tussendoor 2 min. wandelen		130
4	3 x 6 min. hardlopen, tussendoor 1 min. wandelen		160	12 minuten hardlopen		160
5	6 x 2 min. hardlopen, tussendoor 1 min. dribbelen		180	15 min. hardlopen		140
6	4 x 3 min. hardlopen, tussendoor 1 min. dribbelen		160	Uitvoering Coopertest (G meisjes: 2400 m. / G jongens: 2800 m.)		