

Overzicht van de minutenintervallen en wisseltempoduurlopen zoals die in het systeem van AV Hollandia voor het maken van schema's zijn opgenomen. Op de volgende pagina's de uitwerking naar workouts in Garmin Express.

Wisseltempoduurloop 1: 15' DL1, 10' DL3, 10' DL1, 10' DL3, 15' DL1 (=1h)

Wisseltempoduurloop 2: 15' DL1, 3' DL4, 10' DL1, 5' DL4, 10' DL1, 3' DL4, 15' DL1 (=1h1')

Wisseltempoduurloop 3: Elke kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (max 8 km)

Wisseltempoduurloop 4: Na elke twee kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (min 8 km)

Minuteninterval 1: 10' WU, 7 x 4' DL3, P= 2', CD 10' (=1h)

Minuteninterval 2: 10' WU, 5 x 8' DL3, P= 3', 10'CD (=1h12')

Minuteninterval 3: WU 10', 5'-4'-3'-3'-4'-5' DL3, P 3', CD 10', (=59')

Minuteninterval 4: WU 10', 4 x (5 x 30") DL4, P 1', SP 5' CD 10' (=41')

Minuteninterval 5: 30' DL2, 20' DL3, 10' DL4, 10' DL1 (=1h10') (**Climax duurloop**)

Minuteninterval 6: 18 x 45" in tempo 200 meter, P= 1'

Minuteninterval 7: 12 x 1' in tempo 300 meter, P= 90"

Minuteninterval 8: 10 x 90" in tempo 400 meter, P= 2'

Minuteninterval 9: 2 x (45"; 60"; 90"; 120"; 90"; 60"; 45") tempo's 200, 300, 400 en 500 meter. P=1'; SP=2'

Climaxduurloop

Warm-up - 05:00 min:sec
Herhaal 5 keer
Hardlopen - 30:00 min:sec - 4:42 tot 4:54 min/km
DL2 Wijzig stapnotitie Wis
Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:30 tot 4:42 min/km
DL3-lang Wijzig stapnotitie Wis
Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
DL3-kort Wijzig stapnotitie Wis
Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km
DL4 Wijzig stapnotitie Wis
Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km
DL1 Wijzig stapnotitie Wis
Cooldown - 05:00 min:sec

Min.int.1

Warm-up - 10:00 min:sec
Herhaal 7 keer
Hardlopen - 04:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
DL3-kort Wijzig stapnotitie Wis
Herstel - 02:00 min:sec
Cooldown - 08:00 min:sec

Min.int.2

Warm-up - 10:00 min:sec
Herhaal 5 keer
Hardlopen - 08:00 min:sec - 4:30 tot 4:42 min/km
DL3-lang Wijzig stapnotitie Wis
Herstel - 03:00 min:sec
Cooldown - 07:00 min:sec



Min.int.3

Warm-up - 10:00 min:sec
Hardlopen - 05:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
Herstel - 03:00 min:sec
Hardlopen - 04:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
Herstel - 03:00 min:sec
Hardlopen - 03:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
Herstel - 03:00 min:sec
Hardlopen - 03:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
Herstel - 03:00 min:sec
Hardlopen - 04:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
Herstel - 03:00 min:sec
Hardlopen - 05:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km
Cooldown - 10:00 min:sec

Min.int.4

Warm-up - 10:00 min:sec
Herhaal 4 keer
Hardlopen - 00:30 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km
DL4 Wijzig stapnotitie Wis
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 00:30 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km
DL4 Wijzig stapnotitie Wis
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 00:30 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km
DL4 Wijzig stapnotitie Wis
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 00:30 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km
DL4 Wijzig stapnotitie Wis
Herstel - 05:00 min:sec
Cooldown - 05:00 min:sec

Min.int.6

Warm-up - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)
Herhaal 18 keer
Hardlopen - 00:45 min:sec - 3:30 tot 3:40 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Cooldown - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)
Min.int.7 
Warm-up - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)
Herhaal 12 keer
Hardlopen - 01:00 min:sec - 3:35 tot 3:40 min/km
Herstel - 01:30 min:sec
Cooldown - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)
Min.int.8 
Warm-up - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)
Herhaal 10 keer
Hardlopen - 01:30 min:sec - 3:40 tot 3:45 min/km
Herstel - 02:00 min:sec
Cooldown - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)

Min.int.9

Warm-up - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)
Hardlopen - 00:45 min:sec - 3:30 tot 3:35 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:00 min:sec - 3:35 tot 3:40 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:30 min:sec - 3:40 tot 3:45 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 02:00 min:sec - 3:45 tot 3:50 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:30 min:sec - 3:40 tot 3:45 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:00 min:sec - 3:35 tot 3:40 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 00:45 min:sec - 3:30 tot 3:35 min/km
Herstel - 02:00 min:sec
Seriepauze Wijzig stapnotitie Wis
Hardlopen - 00:45 min:sec - 3:30 tot 3:35 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:00 min:sec - 3:35 tot 3:40 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:30 min:sec - 3:40 tot 3:45 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 02:00 min:sec - 3:45 tot 3:50 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:30 min:sec - 3:40 tot 3:45 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 01:00 min:sec - 3:35 tot 3:40 min/km
Herstel - 01:00 min:sec
Hardlopen - 00:45 min:sec - 3:30 tot 3:35 min/km
Cooldown - Lap indrukken - Hartslagzone 1 (Warm-up)

Wisseltempo-1

Herhaal 2 keer

Hardlopen - 15:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km

DL1
Wijzig stapnotitie Wis

Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:17 tot 4:30 min/km

DL3
Wijzig stapnotitie Wis

Hardlopen - 15:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km

DL1
Wijzig stapnotitie Wis

Cooldown - Lap indrukken

Wisseltempo-2

Hardlopen - 15:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km

Hardlopen - 03:00 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km

Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km

Hardlopen - 05:00 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km

Hardlopen - 10:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km

Hardlopen - 03:00 min:sec - 4:05 tot 4:17 min/km

Hardlopen - 15:00 min:sec - 4:54 tot 5:18 min/km

Cooldown - Lap indrukken

Wisseltempo-3

Warm-up - Lap indrukken

Herhaal 4 keer

Hardlopen - 1.00 km - 4:54 tot 5:18 min/km

DL1
Wijzig stapnotitie Wis

Hardlopen - 1.00 km - 4:17 tot 4:30 min/km

DL3-kort
Wijzig stapnotitie Wis

Cooldown - Lap indrukken

Wisseltempo-4

Warm-up - Lap indrukken

Herhaal 3 keer

Hardlopen - 2.00 km - 4:54 tot 5:18 min/km

DL1
Wijzig stapnotitie Wis

Hardlopen - 2.00 km - 4:30 tot 4:42 min/km

DL3-lang
Wijzig stapnotitie Wis

Cooldown - Lap indrukken