

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN 3e kwartaal 2024 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL

wk	data			wedstrijden	baan	duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)		
NR.	MA	-	ZON	Onder voorbehoud		DI. 18.30:	WO. 09.00:	DO. 18.30:	DO. 19.00:	ZA. 09.00:	ZA. 09.00:	ZA. 09.00:
						Annemie Huskes	Mat Kemps	Martin Nijholt	Dennis van Deelen	Jos Storm	Martin Nijholt	Pascal Wanten c.s.
					MA. 19.30: Dennis van Deelen					NOV-MRT : vertrek 09:00 v.a. Gasterij Groote Heide-Venlo		
					DI. 19.00: ?					APR-OKT : vertrek 09:00 v.a. Plusmarkt Glazenapplein Tegelen		
27	1-jul	t/m	7-jul		Training BL: 8 x 200 m GR: 10 x 200 m GE: 12 x 200 m	DL met tempoversn.	heuveltraining met heuvels op, 2 rondjes	COOPERTEST	2 x Snelle Sprong omhoog en omlaag	Bosduurloop 10-20-25'	duurloop	Duurloop (D1) met heuvels (D2)
					HP / SP hp= 100 m dribbel					2'-3'		
					Tot. afst.= BL: 1600m GR: 2000m GE: 2400m	12 km	14 km		14 km	kern = 55'	12 km	kern = 11 km
					Bijzonderh.		zomer fartlekparcours		zomer heuveltraining			Rondje Tegelse bossen
28	8-jul	t/m	14-jul		Training BL: 2 x (3 x 300 m) GR: 2 x (4 x 300 m) GE: 2 x (5 x 300 m)	DL met tempoversn.	DL	DL "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300 m, hp 100 m	DL	Bosduurloop 45 '	langzame duurloop (D1) met heuvels (D2)	D2 (6'/km)
					HP / SP hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbelen			5'				
					Tot. afst.= BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	13 km	13 km		13 km	kern = 45'	10 km	kern = 12 km
					Bijzonderh.				rondje Maalbeek			Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling
* schoolvakanties *												
29	15-jul	t/m	21-jul		Training BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Jaomerdal: fartlektraining	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	4 x15 '	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	Cognitieve rally (2 series)
					HP / SP hp = 100 m dribbel, sp = 400 m dribbelen		3'		3'	2 ' stevig doorlopen		
					Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	13 km	12 km	20"	12 km	kern = 60'	11km	kern = 13 km
					Bijzonderh.		zomer fartlekparcours		zomer fartlekparcours		Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen
* schoolvakanties *												
30	22-jul	t/m	28-jul		Training BL: 400 m-600 m-600 m-600 m-400 m GR: 400 m-600 m-600 m-600 m-600 m-400 m GE: 400 m-600 m-800 m-1000 m-800 m-600 m-400 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x8'	Weg: negatieve split 25' - 20'	DL met tempo's 4x6'	bosduurloop 5-15-15"-5'	duurloop wisseltempo's	40% D1, 30% D2, 30% D3 Climaxloop
					HP / SP hp=100 m dr. na 400 m; 200 m dr. na 600 m, 800 m en 1000 m		hp = 3'		hp = 2'	2'-4'-4'		
					Tot. afst.= BL: 2600m GR: 3200m GE: 4600m	13 km	14 km		14 km	kern = 40'	10 km	14 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen			Cardiovasculaire training
* schoolvakanties *												
31	29-jul	t/m	4-aug		Training BL: 3 x 200 m + 3 x 300 m GR: 4 x 200 m + 4 x 300 m GE: 5 x 200 m + 5 x 300 m	herstel DL	herstelduurloop	Baan: 800 m-600 m- 400 m	herstelduurloop	bosduurloop 5-15-20'	rustige duurloop	rustige duurloop D1
					HP / SP hp = 100 m dribbel ; sp = 200 m dribbel					2-4'		
					Tot. afst.= BL: 1500m GR: 2000m GE: 2500m	9 km	ca 7 km		ca 7 km	kern = 40'	10 km	12 km
					Bijzonderh. + circuit rompstabiliteit				rondje klein zwitserland		herstellloop	herstellloop
* schoolvakanties *												
32	5-aug	t/m	11-aug		Training BL: 4 x 600 m GR: 5 x 600 m GE: 6 x 800 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x7'	Jaomerdal: heuvels en 3 tempolopen 1'	DL met tempo's 4x7'	bosduurloop 5-15-20'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP hp=200 m dribbelen		hp = 3'	hp = 1'	hp = 3'	2'-4'		
					Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3000m GE: 4800m	11 km	14 km		12 km	kern = 40'	12 km	14 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
* schoolvakanties *												
33	12-aug	t/m	18-aug		Training BL: 5 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 5 x 1000 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x8'	Weg: negatieve split 25' - 20'	DL met tempo's 4x8'	bosduurloop 5-15-25'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP hp=200 m dribbelen		hp = 3'		hp = 3'	2-4'		
					Tot. afst.= BL: 3000m GR: 3600m GE: 5000m	12 km	14 km		12 km	kern = 45'	12 km	16 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
* schoolvakanties *												
34	19-aug	t/m	25-aug		Training BL: 2 x (4 x 400 m) GR: 2 x (5 x 400 m) GE: 4 x 800 m; 4 x 600 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x9'	fartlektraining in Jaomerdal	DL met tempo's 4x9'	bosduurloop 5-20-25'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m dribbelen		hp = 3'		hp = 3'	2'-4'		
					Tot. afst.= BL: 3200m GR: 4000m GE: 5600m	13 km	14 km	20"	13 km	kern = 50'	14 km	18 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
* schoolvakanties *												
35	26-aug	t/m	1-sep		Tempo's= BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	DL met tempoversn.	DL	Weg: negatieve split 20' - 25'	DL met 1x de Mijl er in	duurloop 5-30'	DL (D1)	D2 (14 km)
					HP / SP hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbel					2"		
					Tot. afst.= BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	12 km	14 km		14 km	kern = 35'	14 km	16 km
					Bijzonderh. laatste 100 m steeds versnellen				Rondje Maalbeek			

36	2-sep	t/m	8-sep		Training	BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m GR: 5 x 200 m + 5 x 300 m GE: 6 x 200 m + 6 x 300 m	herstel DL	herstelloop	herstelloop	herstelloop	herstelloop	duurloop DL1	duurloop D1	
HERSTELWEEK					HP / SP	hp = 100 m dribbel								
					Tot. afst.=	BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3000 m	9 km	ca. 7 km		ca. 7 km		10 km	12 km	
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit				rondje Jaomerdal				
37	9-sep	t/m	15-sep		Training	BL: 400 m-600 m-600 m-600 m-400 m GR: 400 m-600 m-600 m-600 m-600 m-400 m GE: 400 m-600 m-800 m-1000 m-800 m-600 m-400 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x10'	Baan: 6 x 200 m pittig	DL met tempo's 4x10'	duurloop met heuvels 5-15-15'	DL (D1)	DL (D1)	
					HP / SP	hp=100 m dr. na 400 m; 200 m dr. na 600 m, 800 m en 1000 m		hp = 3'	hp = 200 m		hp = 3'	2'-3'-3'		
					Tot. afst.=	BL: 2600m GR: 3200m GE: 4600m	11 km	15 km		14 km	kern 35'	12 km	18 km	
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen			Basis uithoudingsvermogen	
38	16-sep	t/m	22-sep		Training	BL: (2 x 200 m)+(3 x 300 m)+(4 x 400 m) GR: (4 x 200 m)+(4 x 300 m)+(4 x 400 m) GE: (6 x 200 m)+(5 x 300 m)+(5 x 400 m)	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x12'	Jaomerdal: heuvels en 2 tempolopen 2'	DL met tempo's 4x12'	duurloop 5-25-10'	DL (D1)	DL (D1)	
					HP / SP	100 m dribbel na 200 en 300m, 200 m dribbel na 400m.		hp = 3'	hp = 2'		hp = 3'	2-4'		
					Tot. afst.=	BL: 2900 m GR: 3600 m GE: 4700 m	13 km	14 km		14 km	kern 40'	12 km	20 km	
					Bijzonderh.	lopen op souplesse				Rondje Tegelse bossen				
39	23-sep	t/m	29-sep	28 september SCOPIAS CLUBDAG te Venlo	Training	BL: 7 x 300 m GR: 2 x (6 x 300 m) GE: HM: 6 x 1200 m; 10 km 4 x 1200 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 2x30'	DL "8-je" om kerkhof en baan Baan 3 x 200 m, hp 100 m	DL met tempo's 2x30'	duurloop 5-30-10	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	40% D1, 30% D2, 30% D3 Climaxloop	
				28 september WEEZER STAFFELLAUF te Weeze (5 x 5 km)	HP / SP	300 m: 100 m dribbelen; 1200 m: 400 m dribbel		hp = 5'	100 m		hp = 5'	2-5		
					Tot. afst.=	BL: 2100m GR: 3600m GE: HM, 7200m; 10km, 4800m	12 km	14 km			15 km	kern = 45'	12 km	kern = 12 km
					Bijzonderh.	lopen op souplesse				Rondje Ven		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training	
40	30-sep	t/m	6-okt		Training	BL: 10 x 200 m GR: 2 x (8 x 200 m) GE: 1000 m (HM: 8x; 10 km: 5x)	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Jaomerdal: fartlektraining	DL (D1)	Bosduurloop 10-20-25'	Duurloop (D1) met heuvels (D2)	DL (D1)	
					HP / SP	200 m: 100 m dribbelen; 1000 m: 200 m dribbelen		3'				2-3'		
					Tot. afst.=	BL: 2000m GR: 3200m GE: HM, 8000m; 10km, 5000m	13 km	12 km	20'		12 km	kern = 55'	12 km	14 km
					Bijzonderh.			zomer fartlekparcours					Basis uithoudingsvermogen	
41	7-okt	t/m	13-okt	13 oktober 1/2 MAR. EINDHOVEN te Eindhoven (21,1 km)	Training	BL: 3 x 200 m + 3 x 400 m GR: 4 x 200 m + 4 x 400 m GE: 5 x 200 m + 5 x 400 m	herstel DL	korte duurloop	Baan: 100 m- 200 m- 300 m- 400 m- 300 m- 200 m- 100 m	korte duurloop	Bosduurloop 45 '	DL (D1)	DL (D1)	
HERSTELWEEK					HP / SP	hp = 100 m dribbelen, sp = 400 dribbelen								
					Tot. afst.=	BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	7 km	7 km			7 km	kern = 45'	8 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit				Rondje Steyl		herstelloop	herstelloop Wedstrijdlopers GEEN training	
42	14-okt	t/m	20-okt	20 oktober 1/2 MAR. AMSTERDAM te Amsterdam (21,1 km)	Training	BL: 3 x 200 m + 3 x 400 m GR: 4 x 200 m + 4 x 400 m GE: 5 x 200 m + 5 x 400 m	herstel DL	korte duurloop	Baan: 100 m- 200 m- 300 m- 400 m- 300 m- 200 m- 100 m	korte duurloop	Bosduurloop 45 '	DL (D1)	DL (D1)	
HERSTELWEEK					HP / SP	hp = 100 m dribbelen, sp = 400 dribbelen								
					Tot. afst.=	BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	7 km	7 km			7 km	kern = 45'	8 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit				Rondje Hout-Blerick		herstelloop	herstelloop Wedstrijdlopers GEEN training	
Opmerkingen ->					Warming up: warmlopen, oefeningen en loopscholing. Tempo's in overleg met trainer. Pauses: wandelen en / of dribbelen. Cooling down: uitlopen met losmakende oefeningen.									

Dit trainingsschema werkt toe naar wedstrijden waar 'n groot deel van de groep aan deelneemt : dit zijn de **trainingsdoelen**. Dit trainingsschema gaat daarbij uit van **3 trainingen per week**.

Er wordt daarbij rekening gehouden met een aantal veelgelopen voorbereidingswedstrijden.

Als je andere wedstrijden wil lopen waar je specifiek naar toe wil trainen, bespreek dit dan met je trainer.

Je kunt het schema uiteraard ook volgen ZONDER deel te nemen aan WEDSTRIJDEN !!

De TRAININGSDOELEN voor het 3e kwartaal 2024 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
1-okt	Weezer Staffellauf	5 km	5 km	5 km
13-okt	1/2 Marathon Eindhoven		10 km	21,1 km
20-okt	8 km of 1/2 Marathon Amsterdam		8 km	21,1 km