

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **4e kwartaal 2024 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan	duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)		
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->					Onder Voorbehoud	DI. 18.30: Annemie Huskes	WO. 9.00: Mat Kemps	DO. 18.30: Martin Nijholt	DO. 19.00: Frederique Moors c.s., Mathilde van Lieshout	ZA. 09.00: Jos Storm	ZA. 09.00: Martin Nijholt	ZA. 09.00: Pascal Wanten c.s.
NR.	MA	-	ZON		MA. 19.30: Dennis van Deelen DI. 19.00: Jeanne Stoffels c.s.					NOV-MRT : vertrek v.a. Gasterij Grote Heide-Venlo		
APR-OKT : vertrek v.a. Plussupermarkt Glazenapplein Tegelen												
43	21-okt	t/m	27-okt	27 okt. <b>IJZEREMANCROSS</b> te Weert (Limbra Circuit)	<b>Training</b> BL: 3 x 400 m + 3 x 600 m GR: 3 x 400 m + 4 x 600 m GE: 5 x 400 m + 4 x 600 m	DL	heuvel op D3, overig D1	Weg/bos, herstelduurloop	heuvel op D3, overig D1	Pyramidelooop 4' - 6' - 8' - 6' - 4'	langzame duurloop (D1) met heuvels (D2)	Duurloop (D1) met 1 serie cognitieve rally
					<b>HP / SP</b> hp= 400m:100m dr, 600m:200m dr; sp=400m dr		pauze = in D1 naar de volgende heuvel		pauze = in D1 naar de volgende heuvel			
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3000 m GR: 3600 m GE: 4400 m	10 km	ca. 12 km	6 km	ca. 12 km		10 km	12 km
					<b>Bijzonderh.</b>		12' heuvel op		12' heuvel op			Cardiovasculaire training
44	28-okt	t/m	3-nov	3 nov. <b>MOLENVENCROSS</b> te Helmond (Limbra Circuit)	<b>Training</b> BL: 4 x 600m GR: 5 x 600m GE: 6 x 800m	DL	heuvel op D3, overig D1	Jaomerdal met heuvels + 3 tempolopen van 1' vlak	heuvel op D3, overig D1	fartlek/interval	Climaxloop 40% D1-40% D2 en 20% D3	Climaxloop 40% D1-40% D2 en 20% D3
					<b>HP / SP</b> hp = 200 m dribbelen		pauze = in D1 naar de volgende heuvel	hp = 1'	pauze = in D1 naar de volgende heuvel			
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4800 m	11 km	ca 12 km	8 km	ca 12 km		11 km	kern = 12 km
					<b>Bijzonderh.</b>		16' heuvel op		16' heuvel op		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
45	4-nov	t/m	10-nov	10 nov. <b>SCOPIASCROSS</b> te Venlo (Limbra Circuit)	<b>Training</b> BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	DL	rustige duurloop DL1	Jaomerdal, fartlek 20'	rustige duurloop DL1	negative split 20 - 15'	rustige duurloop	tempo duurloop D2 (6'/km)
					<b>HP / SP</b> hp=100m dribbel; sp = 400m dribbel							
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	10 km	ca. 12 km	ca. 8 km	ca. 12km		12 km	kern 10 km
					<b>Bijzonderh.</b>				rondje Baarlo			Cardiovasculaire training (wedstrijdlopers GEEN training)
46	11-nov	t/m	17-nov	16 nov. <b>7-HEUVELENNACHT</b> te Nijmegen	<b>Training</b> BL: 400 m-600 m-600 m-600 m-400 m GR: 400 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	fartlek D3, overig D1	Baan, 4 x 300 m + 800 m in/out	fartlek D3, overig D1	fartlek/interval	Climaxloop 40% D1-40% D2 en 20% D3	Duurloop (D1) met 2 series cognitieve rally
					<b>HP / SP</b> 400 m: hp=100 m dr.; 600-800-1000 m: 200 m dr.		hp = 3'		hp = 3'			
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2600 m GR: 3200 m GE: 4600 m	11 km	ca. 12 km		ca. 12 km		12 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b>		4 rondjes fartlek parcours		4 rondjes fartlek parcours		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
47	18-nov	t/m	24-nov	17 nov. <b>7-HEUVELENLOOP</b> te Nijmegen	<b>Training</b> BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m BL: 5 x 200 m + 5 x 300 m BL: 6 x 200 m + 6 x 300 m	DL	herstelduurloop	Duurloop, "8-je" om kerkhof en baan, baan: 3 x 200 m	herstelduurloop	herstelduurloop 40' t1	rustige duurloop / loslopen	Herstelduurloop
					<b>HP / SP</b> hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel			5' tussen 8-je en baan, na 200 m 100 m pauze				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3000 m	9 km	ca. 7 km	ca. 7 km	ca. 7 km		10 km	12 km
					<b>Bijzonderh.</b> circuit rompstabiliteit (alle niveau's)				rondje Hout-Blerick		herstelloop	
48	25-nov	t/m	1-dec	1 dec. <b>ZANDBOSCROSS</b> te Deurne (Limbra Circuit)	<b>Tempo's =</b> BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	DL	tempoversn D3, overig D1	Weg, 25' - 20'	tempoversn D3, overig D1	fartlek/interval	Duurloop (D1) met cognitieve rally	Duurloop (D1) met heuvels (D2)
					<b>HP / SP</b> hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbel		hp = 2'	hp = 5'	hp = 2'			
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	11 km	ca. 13 km	ca. 7 km	ca. 13 km		12 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b> laatste 100 m steeds versnellen		5 x 5' versnellen	Negatieve split	5 x 5'			Basis uithoudingsvermogen, kracht
49	2-dec	t/m	8-dec	7 dec. <b>SWIFTCROSS</b> te Roermond (Limbracircuit)	<b>Training</b> BL: 1 x 400 m + 3 x 600 m GR: 2 x 400 m + 4 x 600 m GE: 3 x 600 m + 4 x 800 m	DL	heuveltraining D3, overig D1	Jaomerdal met heuvels + 2 tempolopen van 2' vlak	heuveltraining D3, overig D1	2' - 4' - 6' - 8'	Climaxloop 4km D1, 4km D2, 1km D3	Climaxloop 40% D1, 40% D2, 20% D3
					<b>HP / SP</b> hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m wandelen		hp = 3'	hp = 2'	hp = 3'			
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2200 m GR: 3000 m GE: 5000 m	10 km	ca. 12 km	8 km	ca. 12 km		11 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b>				3 x Karel van Egmondstraat omhoog		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
50	9-dec	t/m	15-dec	15 dec. <b>MESCHERBERGLOOP</b> te Maastricht	<b>Training</b> BL: 600 m-600 m-600 m-400 m-600 m GR: 600 m-600 m-600 m-400 m-600 m-600 m GE: 1000 m-800 m-600 m-400 m-600 m-800 m-1000 m	DL	D2 (6'10"/km)	Duurloop, "8-je" om kerkhof en baan, baan, 2 x 300 m	10 km D2 (6'/km)	fartlek/interval	rustige duurloop	rustige duurloop D1 (6'20"/km)
					<b>HP / SP</b> 400 m: hp=100 m dr.; 600-800-1000 m: 200 m dr.			5' tussen 8-je en baan, na 300 m 100 m pauze				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2800 m GR: 3400 m GE: 5200 m	11 km	ca. 12 km	ca. 7 km	ca. 13 km		12 km	14 km

				Bijzonderh.					duurloop, rondje Ven	Deelnemers Mescherbergloop geen training		
51	16-dec	t/m	22-dec	<b>Training</b> BL: 4 x 600 m GR: 5 x 600 m GE: 6 x 1000 m	DL met tempoversn.	rustige duurloop DL1	Jaomerdal, fartlek 20'	rustige duurloop DL1	bosduurloop 20' - 25' - 10' C2R: 20' - 25'	duurloop wisseltempo 4 x 6'	rustige duurloop D1 (6'20"/km)	
				<b>HP / SP</b> hp = 200 m dribbel					hp: 2' - 3' C2R: hp: 2'	hp = 3'		
				<b>Tot. afst.=</b> BL: 2400 m GR: 3000 m GE: 6000 m	13 km	ca. 13 km	ca. 8 km	ca. 13 km	kern = 55'	kern = 10 km	kern = 14 km	
				<b>Bijzonderh.</b>				duurloop, rondje Baarlo		Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen	
52	23-dec	t/m	29-dec	<b>Training</b> BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m BL: 5 x 200 m + 5 x 300 m BL: 6 x 300 m + 6 x 400 m	DL				bosduurloop 5'-30' C2R: 5' - 30'	rustige duurloop D1	rustige duurloop D1 (6'20"/km)	
<b>HERSTELWEEK</b>				<b>HP / SP</b> hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel		<b>Geen training i.v.m. 1ste Kerstdag</b>	<b>Geen training i.v.m. 2ste Kerstdag</b>	<b>Geen training i.v.m. 2ste Kerstdag</b>	hp: 2' C2R: hp: 2'			
				<b>Tot. afst.=</b> BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3600 m	9 km				kern = 40'	10 km	12 km	
				<b>Bijzonderh.</b> circuit rompstabiliteit (alle niveau's)						herstelloop	herstelloop	

**Opmerkingen ->**  
**Warming up:** warmlopen, oefeningen en loopscholing.  
**Tempo's** in overleg met trainer.  
**Pauzes:** 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 4e kwartaal 2024 zijn :**

		Blauw	Groen	Geel
27-okt	IJzeremancross Weert	pm	5 km	10 km
3-nov	Molenvencross Helmond	pm	5 km	10 km
10-nov	Scopiascross Venlo	pm	5 km	10 km
10-nov	2 Cimes de Hervé	pm	pm	16 km
16-nov	zevenheuvelennacht Nijmegen	pm	7 km	7 km
17-nov	7-heuvelen loop Nijmegen	pm	pm	15 km
1-dec	Zandboscross Deurne	pm	5 km	10 km
7-dec	Swiftcross Roermond	pm	5 km	10 km
15-dec	Mescherbergloop Maastricht	6 km	10 km	16 km