

TRAININGSSCHEMA															LOOPGROEP		RECREANTEN		2e kwartaal 2021		tempogroepen		BLAUW - GROEN - GEEL				
wk		data						baan			duurloop 1 (weg)					duurloop 2 (bos)											
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->					ONDER VOORBEHOUD					MA. 19:00 : Dennis van Deelen		DI. 19.00: Huub Zanders		WO. 9.00: Mat Kemps		DO. 18:30: Henk ten Have		DO. 19:00 : Hans Brünken		ZA. 09:00: Henk ten Have		ZA. 09:00 : Martin Nijholt		ZA. 09:00: Hans Brünken			
										MA. 20:00 : Petra Schreurs										NOV-MRT : Infocenter Heide-Venlo							
										DI. 19:00 : Hans Brünken																	
NR.		MA		-	ZON														APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen								
14		5-apr		t/m	11-apr					Training		BL: 2 x (5 x 300) GR: 2 x (6 x 300) GE: 2 x (7 x 300)		DL met tempoversn.		DL met tempo's 5x5'		Jaomerdal met heuvels en 3 tempolopen van 1' vlak		DL met tempo's 5x5'		Bosduurloop 45 '		langzame duurloop (D1) met heuvels (D2)		Duuroop (DL1) met heuvels (DL2)	
								HP / SP		hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen				hp = 2'		hp=1'		hp = 2'									
								Tot. afst. =		BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m		13 km		14 km				14 km		kern = 45'		10 km		kern = 13 km			
								Bijzonderh.		MAANDAG GEEN TRAINEN (2e Paasdag)								Rondje Tuenke Janssen				Afsluiten met 3 x 30" soepel versnellen		Basis uithoudingsvermogen, kracht			
15		12-apr		t/m	18-apr					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 4 rondjes		Duurloop "8-je" om kerkhof en baan		fartlektraining met heuvels 4 rondjes		4 x15 '		40% DL1, 40% DL2, 20% DL3 Climaxloop		40% DL1, 40% DL2, 20% DL3 Climaxloop	
								HP / SP		sp = 100m dribbelen, sp = 400 m wandelen				hp = 2' dribbelen		hp = 5'		hp = 2' dribbelen		2 ' stevig doorlopen							
								Tot. afst. =		BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m		14 km		12 km				12 km		kern = 60'		11km		13 km			
								Bijzonderh.										zomer fartlekparcours				Cardiovasculaire training		Cardiovasculaire training			
16		19-apr		t/m	25-apr					Training		BL: 2 x (2 x 600 m) GR: 2 x (3 x 600 m) GE: 2 x (4 x 600 m)		DL met tempoversn.		DL met tempo's 5x6'		Jaomerdal Fartlek 20 min C2R: 7' - 7' - 5'		DL met tempo's 5x6'		4 x15 ' C2R: 25'		Duuroop (DL1)		Duuroop (DL1)	
								HP / SP		hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen C2R: hp = 1'; sp = 3"				hp = 2'		C2R: hp: 1'		hp = 2'		2 ' stevig doorlopen							
								Tot. afst. =		BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m		13 km		14 km				14 km		kern = 60'		12 km		14 km			
								Bijzonderh.										Rondje Tegelse bossen				Rondje Tegelse bossen		Rondje Tegelse bossen			
17		26-apr		t/m	2-mei					Training		BL: 2 x (600 m - 800 m) GR: 3 x 600 m + 2 x 800 m GE: 3 x (600 m - 800 m) C2R: 5 x (400 m - 200 m)		DL met tempoversn.		loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf		fartlektraining met heuvels en 5 lange (ca. 800m) tempoversn. C2R: 9' - 7' -5'		loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf		bosduurloop 5-15-15-5' C2R: 20'		duurloop wisseltempo's		Duurloop DL1	
								HP / SP		hp = 200 m dribbel, sp = 200 m wandelen C2R: hp = 1'; sp = 2"				hp = 2'		3' C2R: hp: 1'		hp = 2'		2-4-4'							
CONTINUE2RUN (C2R) ONDER VOORBEHOUD								Tot. afst. =		BL: 2800m GR: 3400m GE: 4200m		12 km		14 km		ca. 10 km		14 km		kern = 40'		10 km		15 km			
								Bijzonderh.		DINSDAG GEEN TRAINEN (Koningsdag) Hou rekening met Start2Run instroom								Rondje Snelle Sprong						Basis uithoudingsvermogen			
18		3-mei		t/m	9-mei					Training		BL: 5 x (100m + 200m) + circuit rompstabiliteit GR: 6 x (100m + 200m) + circuit rompstabiliteit GE: 7 x (100m + 200m) + circuit rompstabiliteit C2R: 2 x (1000 m - 800 m - 600 m)		herstel DL		herstelduurloop		dl met tempoversn. 4x5' C2R: 3 x 10'		herstelduurloop		bosduurloop 5-20-25' C2R: 25'		rustige duurloop DL1		rustige duurloop DL1	
								HP / SP		hp = 100m dribbel C2R: hp = 2'; sp = 5"						hp=2' dribbelen C2R: hp: 3'				2-4'							
								Tot. afst. =		BL: 1500m GR: 1800m GE: 2100m		9 km		ca 11 km		ca. 10 km		ca 11 km		kern = 50'		10 km		12 km			
								Bijzonderh.		Hou rekening met Start2Run instroom						nadruk op korte tempoversnel.											
19		10-mei		t/m	16-mei					Training		BL: 400-600-800-600-400 GR: 400-600-800-1000-600-400 GE: 400-600-800-1000-800-600-400 C2R: 4 x (400 m - 300 m - 200 m) hp=100 m dribbel na 400, 200 m dribbel na 600,800,1000 C2R: hp = 1'; sp = 3"		DL met tempoversn.		DL met tempoversn. 4 x 6'		GEEN CLUB-TRAINING IVM HELMELVAART				bosduurloop 5-15-25' C2R: 5' - 15'		40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop		40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop	
								HP / SP		BL: 2800m GR: 3800m GE: 4600m		12 km		12 km		kern = 45'						12 km		14 km			
								Bijzonderh.		Hou rekening met Start2Run instroom														Cardiovasculaire training			
20		17-mei		t/m	23-mei					Training		BL: 4 x 800 m GR: 5 x 800 m GE: 6 x 800 m		DL met tempoversn.		DL met tempoversn. 15 x 1' D4		herstelduurloop C2R: 9' - 9' - 9'		DL met tempoversn. 15 x 1' D4		bosduurloop 5-15-20' C2R: 5'-15'		Duurloop met cognitieve rally		Duuroop (DL1) met heuvels (DL2)	
								HP / SP		hp= 200m dribbel; sp= 400m dribbel C2R: hp = 1'; sp = 3"				hp = 1' dribbelen		C2R: hp: 2'		hp = 1' dribbelen		2-4'							
								Tot. afst. =		BL: 3200m GR: 4000m GE: 4800m		13 km		12 km		ca 7 km		12 km		kern = 40'		12 km		14 km			
								Bijzonderh.		Hou rekening met Start2Run instroom						rondje Jaomerdal		Rondje Tegelse bossen						Basis uithoudingsvermogen, kracht			

21	24-mei	t/m	30-mei		Training	BL: (3 x 200m) + (3 x 300m) + (1 x 400m) GR: (4 x 200m) + (4 x 300m) + (2 x 400m) GE: (5 x 200m) + (5 x 300m) + (4 x 400m) C2R: 2 x (1000 m - 800 m - 600 m)	DL met tempoversn.	loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf	herstelduurloop C2R: 9' - 9' - 9'	loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf	duurloop 5-30' C2R: 5'-25'	Duuroop (DL1) met heuvels (DL2)	Duurloop (DL1) met cognitieve rally
CONTINUE2RUN (C2R) ONDER VOORBEHOUD					HP / SP	hp= 30" na 100 m, 100 m dribbel na 200 en 300m, 200 m dribbel na 400 m. C2R: hp = 2'; sp = 5"		hp = 2'	C2R: hp: 2'	hp = 2'	2"		
					Tot. afst.=	4100m	14 km	14 km	ca 7 km	14 km	kern = 35'	11 km	14 km
					Bijzonderh.	Hou rekening met Start2Run instroom MAANDAG GEEN TRAINEN (2e Pinksterdag)			rondje Jaomerdal	Rondje Snelle Sprong			Basis uithoudingsvermogen
22	31-mei	t/m	6-jun		Training	BL: 3 x 200m + 3 x 400m + circuit rompstabiliteit GR: 4 x 200m + 4 x 400m + circuit rompstabiliteit GE: 5 x 200m + 5 x 400m + circuit	herstel DL	herstelduurloop	dl met tempoversn. 4x5' C2R: 3 x 10'	herstelduurloop	bosduurloop 5-20-25' C2R: 25'	rustige duurloop DL1	rustige duurloop DL1
HERSTELWEEK CONTINUE2RUN (C2R) ONDER VOORBEHOUD					HP / SP	hp = 100m dribbel C2R: hp = 2'; sp = 5"			hp=2' dribbelen C2R: hp: 3'		2-4'		
					Tot. afst.=	BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	9 km	ca 11 km	ca. 10 km	ca 11 km	kern = 50'	10 km	12 km
					Bijzonderh.	Hou rekening met Start2Run instroom				nadruk op korte tempoversnel.	Rondje Heidweg		
23	7-jun	t/m	13-jun		Tempo's=	BL: 3 x 400m + 3 x 600m GR: 4 x 400m + 4 x 600m GE: 5 x 400m + 4 x 600m	DL met tempoversn.	DL met tempoversn. 6x5'	fartlektraining met heuvels en 5 lange (ca. 800m) tempoversn.	DL met tempoversn. 6x5'	duurloop met heuvels 5-15- 15' C2R: 5' - 25'	Duurloop DL1	Duurloop DL1
					HP / SP	hp = na 400 m hp = 100 m dribbel, na 600 m 200 m dribbel; sp = 400m dribbel		hp = 2' dribbelen	3' C2R: hp = 3' - 3' - 2'- 2'	hp = 2' dribbelen	2-3-3'		
					Tot. afst.=	BL: 3000m GR: 4000m GE: 4400m	13 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern 35'	12 km	15 km
					Bijzonderh.	laatste 100m steeds versnellen				tempoversnelling = pittig	Rondje Tegelse bossen		
24	14-jun	t/m	20-jun		Training	BL: 3 x 800m; 3 x 600m GR: 3 x 800m; 4 x 600m GE: 4 x 800m; 4 x 600m	DL met tempoversn.	heuveltraining met 4 lange, pittige tempoversnellingen (ca. 800m)	loop met tempoversn. 8 x 1' soepel versn. + 4x5' C2R: 3 x 12'	heuveltraining met 4 lange, pittige tempoversnellingen (ca. 800m)	duurloop 5-25-10' C2R: 5' - 30'	duurloop met tempoversnellingen 4 x 6'	DL2 (6'/km)
					HP / SP	200m dribbelen		hp = 3'	bij 1' hp= 1' drib.;bij 5' hp=2' drib.	hp = 3'	2-4'	hp = 3'	
					Tot. afst.=	BL: 4200m GR: 4800m GE: 5600m	13 km	12 km	ca. 10 km	12 km	kern 40'	12 km	kern 10 km
					Bijzonderh.			Rondje Tegelse bossen	Rondje Tegelse bossen			Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	
25	21-jun	t/m	27-jun		Training	BL: 4 x 1000m GR: 5 x 1000m GE: 6 x 1000m	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels 4 rondjes	rustige duurloop 10 x 2' (10k- tempo) C2R: 6' - 8' - 10' - 8' - 6'	fartlektraining met heuvels 4 rondjes	duurloop 5-30-10' C2R: 45'	20% DL1, 40% DL2, 40% DL3; Climaxloop	20% DL1, 40% DL2, 40% DL3; Climaxloop
					HP / SP	hp = 200m dribbelen		3'	hp=2' dribbelen C2R: hp = 2'	3'	2-5		
					Tot. afst.=	BL: 4000 m BL: 5000 m BL: 6000 m	13 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern = 45'	11 km	14 km
					Bijzonderh.	wisseltempo's: 200 m snel, 200 m rustig, enz			zomer fartlekparcours	zomer fartlekparcours			Cardiovasculaire training
26	28-jun	t/m	4-jul		Training	BL: 3 x 200m + 3 x 400m + circuit rompstabiliteit GR: 4 x 200m + 4 x 400m + circuit rompstabiliteit	herstel DL	herstelloop	herstelloop C2R: 2 x (10' - 6')	herstelloop	rustige duurloop / loslopen C2R: 20' - 25'	duurloop DL1	duurloop DL1
HERSTELWEEK					HP / SP	hp = 100m dribbelen			C2R: hp = 2'; sp = 5'				
					Tot. afst.=	BL: 1800 m BL: 2400 m BL: 3000 m	9 km	ca. 12 km	ca. 8 km	ca. 12 km	8 km	10 km	12 km
					Bijzonderh.			rondje Jaomerdal	rondje Tegelse bossen				
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 ie andere wedstrijden wil lopen waar ie specifiek naar toe wil trainen, bespreek dit dan met ie trainer.													
Je kunt het schema uiteraard ook volgen ZONDER deel te nemen aan WEDSTRIJDEN !!													
De TRAININGSDOELEN voor het 2e kwartaal 2021 zijn :													
					Blauw	Groen	Geel						