

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **1e kwartaal 2021 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	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. 08:30: Hans Brünken
					MA. 20:00 : Petra Schreurs					NOV-MRT : Infocenter Heide-Venlo		
					DI. 19:00 : Hans Brünken					APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen		
NR.	MA	-	ZON									
1	4-jan	t/m	10-jan	10 jan Nw.Jrsloop Orion BOEKEND (5-10 km) met na inschr.	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)	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)
					HP / SP hp = 100m dribbel; sp = 400m dribbelen		hp = 2'	hp=1'	hp = 2'			
				10 jan. JASPERCROSS te ASTEN (Limbra Circuit)	Tot. afst.= BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m	13 km	14 km		14 km	kern = 45'	10 km	kern = 13 km
					Bijzonderh.				Rondje Ven		Afsluiten met 3 x 30" soepel versnellen	Basis uithoudingsvermogen, kracht
2	11-jan	t/m	17-jan	17 jan. HELDENSE BOSSENCROSS te HELDEN (Limbra Circuit)	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.	DL met tempo's 5x6'	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan	DL met tempo's 5x6'	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'	hp = 5'	hp = 2'	2' stevig doorlopen		
					Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	14 km	14 km		14 km	kern = 60'	11km	13 km
					Bijzonderh.				Rondje Venlo-oost		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
3	18-jan	t/m	24-jan	24 jan. VLAKWATERCROSS te VENRAY (Limbra Circuit)	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.	fartlektraining met heuvels 3 rondjes	Jaomerdal Fartlek 20 min	fartlektraining met heuvels 3 rondjes	4 x15' C2R: 25'	Duurloop (DL1)	Duurloop (DL1)
					HP / SP hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen		3'		3'	2' stevig doorlopen		
					Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m	13 km	12 km		12 km	kern = 60'	12 km	14 km
					Bijzonderh.				winter fartlekparcours		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
4	25-jan	t/m	31-jan		Training BL: 2 x (600 m - 800 m) GR: 3 x 600 m + 2 x 800 m GE: 3 x (600 m - 800 m)	DL met tempoversn.	loop met versn. 2x heuvelop	fartlektraining met heuvels en 5 lange (ca. 800m) tempoversn.	loop met versn. 2x heuvelop	bosduurloop 5-15-15-5' C2R: 20'	Duurloop met cognitieve rally	Duurloop met cognitieve rally
					HP / SP hp = 200 m dribbel, sp = 200 m wandelen			3'		2-4-4'		
					Tot. afst.= BL: 2800m GR: 3400m GE: 4200m	12 km	12 km	ca. 10 km	12 km	kern = 40'	12 km	14 km
					Bijzonderh.				Karel van Egmondstraat		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
5	1-feb	t/m	7-feb	7 feb. SCOPIAS TRIAL te Belfeld (10 - 20 - 30 km) SCOPIAS	Training BL: 5 x (100m + 200m) + circuit rompstabiliteit GR: 6 x (100m + 200m) + circuit rompstabiliteit GE: 7 x (100m + 200m) + circuit rompstabiliteit	herstel DL	herstelloop	fartlektraining met heuvels en 5 lange (ca. 800m) tempoversn.	herstelloop	bosduurloop 5-15-15-5' C2R: 20'	herstel DL	herstel DL
					HP / SP hp = 100m dribbel			3'		2-4-4'		
					Tot. afst.= BL: 1500m GR: 1800m GE: 2100m	9 km	ca. 9 km	ca. 10 km	ca. 9 km	kern = 40'	9 km	10 km
					Bijzonderh.				klein rondje Baarlo			
6	8-feb	t/m	14-feb	14 feb. VLAKWATERCROSS te VENRAY (Limbra Circuit)	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	dl met tempoversn. 4x4'	DL met tempoversn. 15 x 1' D4	bosduurloop 5-15-20' C2R: 5'-15'	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)
					HP / SP hp= 200m dribbel		hp = 1' dribbelen	hp=1' dribbelen	hp = 1' dribbelen	2-4'		
					Tot. afst.= BL: 3200m GR: 4000m GE: 4800m	13 km	13 km	ca. 9 km	13 km	kern = 40'	12 km	14 km
					Bijzonderh.			tempo versn.=10k wedstr.tempo	Rondje Venlo		Basis uithoudingsvermogen, kracht	Basis uithoudingsvermogen, kracht
7	15-feb	t/m	21-feb		Training		DL met tempoversn. 4 x 6'	herstelduurloop	DL met tempoversn. 4 x 6'	bosduurloop 5-15-25' C2R: 5' - 15'	40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop	40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop
					HP / SP		hp = 2' dribbelen		hp = 2' dribbelen	2-4'		
					Tot. afst.=		12 km	ca 7 km	12 km	kern = 45'	12 km	14 km
					Bijzonderh.			rondje Jaomerdal	Rondje Ven		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
8	22-feb	t/m	28-feb		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)	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels 4 rondjes	dl met tempoversn. 4x4'	fartlektraining met heuvels 4 rondjes	bosduurloop 5-20-25' C2R: 25'	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)	Duurloop (DL1) met cognitieve rally
					HP / SP hp=100 m dr. na 200 en 300m, 200 m dr. na 400 m.		3'	hp=1' dribbelen	3'	2-4'		
					Tot. afst.= BL: 1900m GR: 2800m GE: 4100m	12 km	14 km	ca. 9 km	14 km	kern = 50'	11 km	14 km
					Bijzonderh.			tempo versn.=10k wedstr tempo	winter fartlekparcours		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
9	1-mrt	t/m	7-mrt		Training BL: 4 x 200m + 3 x 300m + circuit rompstabiliteit GR: 4 x 200m + 4 x 300m + circuit rompstabiliteit GE: 5 x 200m + 5 x 300m + circuit rompstabiliteit	herstel DL	DL	dl met tempoversn. 4x5'	DL	duurloop 5-30' C2R: 5'-25'	rustige duurloop DL1	rustige duurloop DL2
					HP / SP hp = 100m dribbel			hp=2' dribbelen		2"		

HERSTELWEEK				Tot. afst. =	9 km	ca 10 km	ca. 10 km	ca 10 km	kern = 35'	11 km	12 km
				Bijzonderh.		zomer fartlekparcours	nadruk op korte tempoversnel.	Rondje Baarlo			
10	8-mrt	t/m	14-mrt	Tempo's=	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 = 2' dribbelen	3'	hp = 2' dribbelen	2-3-3'		
				Tot. afst. =	13 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern 35'	12 km	15 km
				Bijzonderh.	laatste 100m steeds versnellen		tempoversnelling = pittig	Rondje Baarlo		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
11	15-mrt	t/m	21-mrt	Training	DL met tempoversn.	DL met tempoversn. 4x7'	loop met tempoversn. 8 x 1' soepel versn. + 4x5'	DL met tempoversn. 4x7'	duurloop 5-25-10' C2R: 5' - 30'	duurloop met tempoversnellingen 4 x 6'	DL2 (6'/km)
				HP / SP		hp = 3' dribbelen	Bij 1' hp=1' drib.; bij 5' hp=2' drib.	hp = 3' dribbelen	2-4'	hp = 3'	
				Tot. afst. =	14 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern 40'	12 km	kern 10 km
				Bijzonderh.			Rondje Tegelse bossen	Rondje Ven			Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling
12	22-mrt	t/m	28-mrt	Training	DL met tempoversn.	loop met versn. 3x heuvelop	rustige duurloop 10 x 2' (10k-tempo)	loop met versn. 3x heuvelop	duurloop 5-30-10' C2R: 45'	20% DL1, 40% DL2, 40% DL3; Climaxloop	20% DL1, 40% DL2, 40% DL3; Climaxloop
				HP / SP			hp=2' dribbelen		2-5		
				Tot. afst. =	13 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern = 45'	11 km	14 km
				Bijzonderh.		zomer fartlekparcours		Karel van Egmondstraat		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
13	29-mrt	t/m	4-apr	Training	herstel DL	herstelloop	herstelloop	herstelloop	rustige duurloop / loslopen C2R: 20' - 25'	duurloop DL1	duurloop DL1
				HP / SP							
HERSTELWEEK				Tot. afst. =	9 km	ca. 10 km	ca. 8 km	ca. 10 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. 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 1e kwartaal 2021 zijn :											
				Blauw	Groen	Geel					
10-jan	Nieuwjaarsloop	5 km	10 km	10 km							
7-feb	Scopias Trial		10 km	20 km							