

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN 3e 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. : Huub Zanders	WO. 09.00: Mat Kemps	DO. 18.30: Henk ten Have	DO. 19.00: Hans Brünken	ZA. 09.30: Henk ten Have	ZA. 09.00: Martin Nijholt	ZA. 08.30: Hans Brünken
						MA. 20.00: Petra Schreurs					NOV-MRT : vertrek 09:00 v.a. Infocenter Groote Heide-Venlo		
						DI. 19.00: Hans Brünken				APR-OKT : vertrek 09:00 v.a. Plusmarkt Glazenapplein Tegelen			
NR.	MA	-	ZON										
27	5-jul	t/m	11-jul		Training	BL: 8 x 200 m GR: 10 x 200 m GE: 12 x 200 m	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	COOPERTEST	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Bosduurloop 10-20-25'	duurloop	Duurloop (D1) met heuvels (D2)
					HP / SP	hp= 100 m dribbel		3'		3'	2'-3'		
					Tot. afst.=	BL: 1600m GR: 2000m GE: 2400m	12 km	12 km		12 km	kern = 55'	12 km	kern = 11 km
					Bijzonderh.			zomer fartlekparcours		zomer fartlekparcours			Rondje Tegelse bossen
28	12-jul	t/m	18-jul		Training	BL: 2 x (3 x 300 m) GR: 2 x (5 x 300 m) GE: 2 x (7 x 300 m)	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x6'	DL "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300 m, hp 100 m	DL met tempo's 4x6'	Bosduurloop 45'	langzame duurloop (D1) met heuvels (D2)	D2 (6'/km)
					HP / SP	hp = 200 m dribbel; sp = 200 m wandelen+200 m dribbelen		hp = 2'	5'	hp = 2'			
					Tot. afst.=	BL: 1800m GR: 3000m GE: 4200m	13 km	14 km		14 km	kern = 45'	10 km	kern = 12 km
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen			Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling
29	19-jul	t/m	25-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.	DL met tempo's 4x7'	Jaomerdal: fartlektraining	DL met tempo's 4x7'	4 x15'	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	Cognitieve rally (2 series)
					HP / SP	hp = 100 m dribbel, sp = 400 m wandelen		hp = 3'		hp = 3'	2' stevig doorlopen		
					Tot. afst.=	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	14 km	14 km	20"	14 km	kern = 60'	11km	kern = 13 km
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen		Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen
30	26-jul	t/m	1-aug		Training	BL: 400 m-600 m-800 m-600 m-400 m GR: 400 m-600 m-800 m-1000 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 4x8'	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 = 3'	2'-4'-4'		
					Tot. afst.=	BL: 2800m GR: 3800m GE: 4600m	12 km	14 km		14 km	kern = 40'	10 km	14 km
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen			Cardiovasculaire training
31	2-aug	t/m	8-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
32	9-aug	t/m	15-aug		Training	BL: 4 x 800 m GR: 5 x 800 m GE: 6 x 800 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x9'	Jaomerdal: heuvels en 3 tempolopen 1'	DL met tempo's 4x9'	bosduurloop 5-15-20'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	100 m wandel + 100 m dribbelen		hp = 3'	hp = 1'	hp = 3'	2'-4'		
					Tot. afst.=	BL: 3200m GR: 4000m GE: 4800m	13 km	14 km		14 km	kern = 40'	12 km	16 km
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
33	16-aug	t/m	22-aug		Training	BL: 3 x 1000 m GR: 4 x 1000 m GE: 5 x 1000 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x10'	Weg: negatieve split 25' - 20'	DL met tempo's 4x10'	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: 4000m GE: 5000m	12 km	14 km		14 km	kern = 45'	12 km	kern = 16 km
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
34	23-aug	t/m	29-aug		Training	BL: 2 x 800 m; 2 x 600 m GR: 3 x 800 m; 3 x 600 m GE: 4 x 800 m; 4 x 600 m	herstel DL	DL met tempo's 4x12'	fartlektraining in Jaomerdal	DL met tempo's 4x12'	bosduurloop 5-20-25'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	200 m dribbelen; sp = 400 m dribbelen		hp = 3'		hp = 3'	2'-4'		
					Tot. afst.=	BL: 2800m GR: 4200m GE: 5600m	13 km	14 km	20"	14 km	kern = 50'	14 km	20 km
					Bijzonderh.					Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
35	30-aug	t/m	5-sep	2 september MARTIN CORNELISSEN MIJL	Tempo's=	BL: 1000 m (5 km: 4x) GR: 1000 m (HM: 6x; 10 km: 4x) GE: 1000 m (HM: 8x; 10 km: 5x)	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x8'	TUUNKE JANSSEN MIJL	TUUNKE JANSSEN MIJL	duurloop 5-30'	DL (D1)	DL (D1)

* schoolvakanties *				te Belfeld (1,6 KM)		HP / SP	100 m wandelen + 100 m dribbelen		hp = 3'			2"			
				5 september BERDEN NAZOMERLOOP te Venlo (4, 7.5, 15 KM)		Tot. afst.=	BL: 4000m GR: HM, 6000m; 10km, 4000m GE: HM, 8000m; 10km, 5000m	12 km		14 km			kern = 35'	14 km	18 km
						Bijzonderh.					Geen training	Geen training	Basis uithoudingsvermogen Wedstrijdlopers GEEN training	Basis uithoudingsvermogen Wedstrijdlopers GEEN training	Basis uithoudingsvermogen Wedstrijdlopers GEEN training
36	6-sep	t/m	12-sep	12 september PARCOURSVERKENNING VENLOOP te Venlo (10, 19 KM)		Training	BL: 5 km 2 x 1600 m + 1200 m GR: HM: 4 x 1600 m; 10 km 4 x 1200 m GE: HM: 5 x 1600 m; 10 km 5 x 1200 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 2x30'	Baan: 6 x 200 m pittig	DL met tempo's 2x30'	duurloop met heuvels 5-15-15'	DL (D1)	DL (D1)	
						HP / SP	hp=400 m dribbel		hp = 3'	hp = 200 m	hp = 3'	2'-3'-3'			
						Tot. afst.=	BL: 4400m GR: HM, 6400m; 10km, 4800m GE: HM, 8000m; 10km, 6000m	13 km		15 km		15 km	kern 35'	12 km	16 km
						Bijzonderh.	lopen op souplesse					Rondje Ven	Deelnemers parcours- verkenning: GEEN training	Basis uithoudingsvermogen Deelnemers parcours- verkenning: GEEN training	
37	13-sep	t/m	19-sep	19 september VENLOOP te Venlo (5, 10, 21.1 km)		Training	BL: 5 x (100 m + 200 m) GR: 6 x (100 m + 200 m) GE: 7 x (100 m + 200 m)	herstel DL	herstelloop	herstelloop	herstelloop	herstelloop	duurloop DL1	duurloop D1	
HERSTELWEEK						HP / SP	hp = 100 m dribbel								
						Tot. afst.=	BL: 1500 m GR: 1800 m GE: 2100 m	9 km		ca. 7 km		ca. 7 km		10 km	11 km
						Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit					rondje Jaomerdal	Wedstrijdlopers GEEN training	Wedstrijdlopers GEEN training	Wedstrijdlopers GEEN training
38	20-sep	t/m	26-sep	25 september SCOPIAS CLUBKAMPIOENSCHAPPEN te Venlo		Training	BL: (2 x 200 m)+(3 x 300 m)+(4 x 400 m) BL: (4 x 200 m)+(4 x 300 m)+(4 x 400 m) BL: (6 x 200 m)+(5 x 300 m)+(5 x 400 m)	DL met tempoversn.	DL	Jaomerdal: heuvels en 2 tempolopen 2'	DL	duurloop 5-25-10'	DL (D1)	DL (D1)	
				25 september WEEZER STAFFELLAUF te Weeze (5 x 5 km)		HP / SP	100 m dribbel (na 200 en 300m), 200 m dribbel na 400m.		hp = 2'	hp = 2'			2-4'		
						Tot. afst.=	BL: 2900 m GR: 3600 m GE: 4700 m	12 km		14 km		12 km	kern 40'	12 km	kern = 14 km
						Bijzonderh.	lopen op souplesse					Rondje Venlo-oost			
39	27-sep	t/m	3-okt	3 oktober VENRAYSE SINGELLOOP te Venray (5 / 10km)		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 4x6'	DL "8-je" om kerkhof en baan Baan 3 x 200 m, hp 100 m	DL met tempo's 4x6'	duurloop 5-30-10	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	
						HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbel		hp = 2'	100 m	hp = 2'	2-5			
						Tot. afst.=	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	13 km		14 km		14 km	kern = 45'	12 km	kern = 12 km
						Bijzonderh.	laatste 100 m steeds versnellen					Rondje Ven	Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training	
40	4-okt	t/m	10-okt	10 oktober 1/2 MAR. EINDHOVEN te Eindhoven (21,1 km)		Training	BL: 400 m-600 m-800 m-600 m-400 m GR: 400 m-600 m-800 m-1000 m-600 m-400 m GE: 400 m-600 m-800 m-1000 m-800 m-600 m-400 m	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Jaomerdal: fartlektraining	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Bosduurloop 10-20-25'	Duurloop (D1) met heuvels (D2)	Cognitieve rally (1 serie)	
						HP / SP	hp=100 m dr. na 400 m; 200 m dr. na 600 m, 800 m en 1000 m		3'			3'	2-3'		
						Tot. afst.=	BL: 2800m GR: 3800m GE: 4600m	14 km		12 km	20'	12 km	kern = 55'	12 km	14 km
						Bijzonderh.			zomer fartlekparcours		winter fartlekparcours	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
41	11-okt	t/m	17-okt	17 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 Steyl	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 3e kwartaal 2021 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
5-sep	Berden nazomerloop	4 km	7,5 km	15 km
19-sep	Venloop	5 km	10 km	21,1 km
4-okt	Venrayse Singelloop	5 km	10 km	10 km
11-okt	1/2 Marathon Eindhoven		10 km	21,1 km