

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **1e kwartaal 2022 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan			duurloop 1 (weg)			duurloop 2 (bos)		
NR.	MA	-	ZON	Onder voorbehoud	Training	MA. 19:00 : Dennis van Deelen	DI. 19:00: Wiel Ambaum	WO. 9:00: Mat Kemps	DO. 18:30: Martin Nijholt	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 : Gasterij Heide-Venlo						
						DI. 19:00: Hans Brünken	APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen						
					HP / SP								
					Tot. afst. =								
					Bijzonderh.								
1	3-jan	t/m	9-jan	9 jan <b>Nw.Jrsloop Orion</b> 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) hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen	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)	
					9 jan. <b>JASPERCROSS</b> te ASTEN (Limbra Circuit)	BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m	13 km	14 km		14 km	kern = 45'	10 km	kern = 13 km
					Bijzonderh.				Rondje Tuenke Janssen	Afsluiten met 3 x 30" soepel versnellen			Basis uithoudingsvermogen, kracht
2	10-jan	t/m	16-jan		Training BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m) sp = 100m dribbelen, sp = 400 m wandelen	DL met tempoversn.	hartlektraining met heuvels 4 rondjes	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan	hartlektraining met heuvels 4 rondjes	4 x15'	40% DL1, 40% DL2, 20% DL3 Climaxloop	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)	
					23 jan. <b>HELDENSE BOSSENCROSS</b> te HELDEN (Limbra Circuit)	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	14 km	12 km		12 km	kern = 60'	11km	16 km
					Bijzonderh.				zomer hartlekparcours	Cardiovasculaire training			Basis uithoudingsvermogen
3	17-jan	t/m	23-jan		Training BL: 2 x (2 x 600 m) GR: 2 x (3 x 600 m) GE: 2 x (4 x 600 m) hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen	DL met tempoversn.	DL met tempo's 5x6'	Jaomerdal Fartlek 20 min	DL met tempo's 5x6'	4 x15' C2R: 25'	Duurloop (DL1)	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)	
					30 jan. <b>VLAKWATERCROSS</b> te VENRAY (Limbra Circuit)	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m	13 km	14 km		14 km	kern = 60'	12 km	18 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen	Basis uithoudingsvermogen			Basis uithoudingsvermogen
4	24-jan	t/m	30-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) hp = 200 m dribbel, sp = 200 m wandelen	DL met tempoversn.	loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf	fartlektraining met heuvels en 5 lange (ca. 800m) tempoversn.	loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf	bosduurloop 5-15-15-5' C2R: 20'	duurloop wisseltempo's	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)	
					6 feb. <b>SCOPIAS TRIAL</b> te Belfeld (10 - 20 - 30 km) SCOPIAS	BL: 2800m GR: 3400m GE: 4200m	12 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern = 40'	10 km	14 km
					Bijzonderh.				Rondje Snelle Sprong	Basis uithoudingsvermogen			Basis uithoudingsvermogen
5	31-jan	t/m	6-feb		Training BL: 4 x (200m + 300m) GE: 5 x (200m + 300m) GE: 6 x (200m + 300m) hp = 100m dribbel	herstel DL	herstelduurloop	dl met tempoversn. 4x5'	herstelduurloop	bosduurloop 5-20-25' C2R: 25'	rustige duurloop DL1	rustige duurloop DL1	
					20 feb. <b>NEDERHEIDECROSS</b> te MILHEEZE (Limbra Circuit)	BL: 2000m GR: 2500m GE: 3000m	9 km	ca 11 km	ca. 10 km	ca 11 km	kern = 50'	10 km	12 km
					Bijzonderh.				nadruk op tempoversnel.				
6	7-feb	t/m	13-feb		Training BL: 400-600-800-600-400 GR: 400-600-800-1000-600-400 GE: 400-600-800-1000-800-600-400 hp=100 m dribbel na 400, 200 m dribbel na 600,800,1000	DL met tempoversn.	DL met tempoversn. 4 x 5'	dl met tempoversn. 4x6'	DL met tempoversn. 4 x 5'	bosduurloop 5-15-25' C2R: 5' - 15'	40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop	40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop	
					21 feb. <b>NEDERHEIDECROSS</b> te MILHEEZE (Limbra Circuit)	BL: 2800m GR: 3800m GE: 4600m	12 km	12 km	ca. 10 km	12 km	kern = 45'	12 km	14 km
					Bijzonderh.				nadruk op tempoversnel.				Cardiovasculaire training
7	14-feb	t/m	20-feb		Training BL: 4 x (300 m - 400 m) GR: 5 x (300 m - 400 m) GE: 6 x (300 m - 400 m) hp = 100 m dribbel	DL met tempoversn.	DL met 3 x K. v. Egmondstraat omhoog	Weg/Bos	DL met 3 x K. v. Egmondstraat omhoog	Bosduurloop 10-20-25	DL met heuvels (D1)	DL met 2 series cognitieve rally	
					28 feb. <b>LEUDALCROSS</b> te HAELEN (Limbra Circuit)	BL: 2800 m GR: 3500 m GE: 4200 m	13 km	12 km		12 km	2-3' kern = 55'	12 km	kern = 11 km
					Bijzonderh.				Herstel duurloop				
8	21-feb	t/m	27-feb		Training 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 hp= 400m:100m dr, 600m:200m dr;	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x6'	heuvels en 3 tempolopen van 1' vlak	DL met tempo's 4x6'	Bosduurloop 45 min	D2 (6'30"/km)	40% D1, 30% D2, 30% D3 Climaxloop	
					6 mrt. <b>LEUDALCROSS</b> te HAELEN (Limbra Circuit)	BL: 3000 m GR: 3600 m GE: 4400 m	14 km	14 km	1'	14 km	kern = 45'	kern = 10 km	kern = 12 km
					Bijzonderh.				Jaomerdal	Rondje Baarlo	Aeroob uithoudingsverm.		Aeroob uithoudingsverm.
9	28-feb	t/m	6-mrt		Training	herstel duurloop		Baan, pittig 4 x 300m pittig	herstel duurloop	rustige duurloop	rustige duurloop D1 met heuvels	DL (D1)	
					<b>CARNAVAL * 28 FEB. - 1 MRT. HERSTELWEEK</b>	Geen training i.v.m. Carnaval		300 m dribbel		9km	6 km	10 km	12 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelen	herstelloop	herstelloop	herstelloop	

wk	data			wedstrijden	baan			duurloop 1 (weg)			duurloop 2 (bos)			
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->				Onder voorbehoud	MA. 19:00 : Dennis van Deelen			DI. 19.00:	WO. 9.00:	DO. 18:30:	DO. 19:00 :	ZA. 09:00:	ZA. 09:00 :	ZA. 09:00:
			MA. 20:00 : Petra Schreurs							NOV-MRT : Gasterij Heide-Venlo				
			DI. 19.00: Hans Brünken							APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen				
NR.	MA	-	ZON											
10	7-mrt	t/m	13-mrt	<b>Training</b>	BL: 4 x 600m wisseltempo GR: 6 x 600m wisseltempo GE: 8 x 600m wisseltempo	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x6'	Fartlek 20'	DL met tempo's 4x6'	Bosduurloop	Fartlektraining	DL (D1)		
				<b>HP / SP</b>	hp = 200m dribbel		hp = 2'		hp = 2'					
				<b>Tot. afst. =</b>	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4800 m	12 km	14 km		14 km	8 km	13 km	16 km		
				<b>Bijzonderh.</b>	wissel: 200 m snel-200 m rustig-200 m snel			Jaomerdal	Rondje Ven		Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen		
11	14-mrt	t/m	20-mrt	<b>Training</b>	BL: 3 x 800 m BL: 4 x 800 m BL: 5 x 800 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x7'	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 1 x 400m	DL met tempo's 4x7'	4 x 15 min	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	D2 (6'/km)		
				<b>HP / SP</b>	hp = 200 m dribbel		hp = 2'	5'	hp = 2'	2 min stevig doorlopen				
				<b>Tot. afst. =</b>	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	13 km	14 km		14 km	kern = 60'	11 km	kern = 12 km		
				<b>Bijzonderh.</b>					Rondje Venlo-oost		Cardiovasculaire training	Aeroob uithoudingsverm.		
12	21-mrt	t/m	27-mrt	<b>Training</b>	BL: 3 x 1000m wisseltempo GR: 4 x 1000m wisseltempo GE: 6 x 1000m wisseltempo	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x8'	Weg, 2 lopen met negatieve split 25'- 20'	DL met tempo's 4x8'	duurloop 50 min	DL (D1)	DL (D1)		
				<b>HP / SP</b>	hp = 200m wandel		hp = 3'		hp = 3'	met 5 x 2 min versnellen				
				<b>Tot. afst. =</b>	BL: 3000 m GR: 4000 m GE: 6000 m	12 km	14 km		14 km	kern = 60'	14 km	16 km		
				<b>Bijzonderh.</b>	tempo wisselen om de 200 m				Rondje Ven		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
13	28-mrt	t/m	3-apr	<b>Training</b>	BL: 5 x (200m + 300m) GE: 6 x (200m + 300m) GE: 7 x (200m + 300m)	herstel DL	korte duurloop	Baan, pittig 3 x 200m pittig	korte duurloop	4 x15 min	rustige duurloop D1	rustige duurloop D1		
				<b>HP / SP</b>	hp = 100m dribbel			200 m dribbel		2 min stevig doorlopen				
				<b>Tot. afst. =</b>	BL: 2500m GR: 3000m GE: 3500m	9 km	9 km		9 km	kern = 60'	12 km	14 km		
				<b>Bijzonderh.</b>	circuit rompstabiliteit (alle niveau's)				Rondje Hout Blerick					
<b>Opmerkingen -&gt;</b>				<b>Warming up:</b> warmlopen. <b>Kern 1:</b> oefeningen en loopscholing. <b>Kern 2:</b> Training. <b>Tempo's</b> in overleg met trainer. <b>Pauses:</b> wandelen en / of dribbelen. <b>Cooling down:</b> uitlopen met losmakende oefeningen/rekoefeningen.										

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 2022 zijn :**

		Blauw	Groen	Geel
9-jan	Nieuwjaarsloop	5 km	10 km	10 km
6-mrt	Scopias Trial	-	10 km	20 km