

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **2e kwartaal 2022 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan	duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)				
<b>TRAININGSTIJDEN / TRAINERS --&gt;</b>	<b>ONDER VOORBEHOUD</b>				<b>MA. 19:00 : Dennis van Deelen</b>	<b>DI. 19:00: Wiel Ambaum</b>	<b>WO. 9:00: Mat Kemps</b>	<b>DO. 18:30: Martin Nijholt</b>	<b>DO. 19:00 : Hans Brünken</b>	<b>ZA. 09:00: Henk ten Have</b>	<b>ZA. 09:00 : Martin Nijholt</b>	<b>ZA. 09:00: Hans Brünken</b>		
					<b>MA. 20:00 : Petra Schreurs</b>							<b>NOV-MRT : Gasterij Heide-Venlo</b>		
					<b>DI. 19:00 : Hans Brünken</b>							<b>APR-OKT : Plusmarkt Glazenapplein Tegelen</b>		
NR.	MA	-	ZON											
14	4-apr	t/m	10-apr		<b>Training</b> BL: 4 x 800m GR: 6 x 800m GE: 8 x 800m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x9'	Weg/Bos	DL met tempo's 4x9'	45 minuten rustige duurloop	DL (D1)	DL (D1)		
					<b>HP / SP</b> hp = 200m dribbel		hp = 3'		hp = 3'					
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3200 m GR: 4800 m GE: 6400 m	13 km	14 km		14 km	kern = 45'	14 km	18 km		
					<b>Bijzonderh.</b>			Herstel duurloop	Rondje Venlo-oost		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
15	11-apr	t/m	17-apr		<b>Training</b> BL: 600m-800m-1000m-800m-600m GR: 600m-800m-1000m-1000m-800m-600m GE: 600m-800m-1000m-1200m-1000m-800m- hp = na 600, 800, 1000: 200m dr., na 1200: 400m dr.	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x10'	Jaomerdal met heuvels en 1 tempoloop van 4' vlak	DL met tempo's 4x10'	Bosduurloop 10-20-30	DL met heuvels (D1)	DL (D1)		
					<b>HP / SP</b> BL: 3800 m GR: 4800 m GE: 6000m		hp = 3'		hp = 3'	2-3 min				
					<b>Tot. afst. =</b>	14 km	14 km		14 km	kern = 60'	14 km	20 km		
					<b>Bijzonderh.</b>				Rondje Baarlo		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
16	18-apr	t/m	24-apr	24 april <b>BERDEN VOORJAARSLOOP</b>  (4-7,5-15 km) SCOPIAS	<b>Training</b> BL: 4 x 1200 m GR: 5 x 1200 m GE: 6 x 1200 m	herstel DL	DL met tempo's 4x12'	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300m	DL met tempo's 4x12'	4 x15 min	DL (D1)	DL (D1)		
					<b>HP / SP</b> hp = 400m dribbel		hp = 3'	hp = 1' en sp = 5'	hp = 3'	2 min stevig doorlopen				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 4800m GR: 6000m GE: 7200m	9 km	15 km		15 km	kern = 60'	16 km	18 km		
					<b>Bijzonderh.</b> <b>Maandag 2e Paasdag: geen training</b>				Rondje Venlo-oost	Deelnemers aan de Berden Voorjaarsloop op zondag: GEEN training				
17	25-apr	t/m	1-mei	1 mei <b>PARCOURS-VERKENNING VENLOOP</b>  (10-19 km) SCOPIAS	<b>Training</b> BL: 2 x 1600 m + 1200 m GR: 4 x 1600 m GE: 5 x 1600 m	DL met tempoversn.		Fartlek 20'	DL met tempo's 2x30'	rustige duurloop	DL (D1)	DL (D1)		
					<b>HP / SP</b> hp = 400m dribbel			<b>Geen training i.v.m. Koningsdag</b>		hp = 5'				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 4400m GR: 6400m GE: 8000m	13 km			15 km	7 km	16 km	18 km		
					<b>Bijzonderh.</b> deelnemers voorjaarsloop: 5 km uitlopen			Jaomerdal	Rondje Baarlo		Deelnemers aan de parcoursverkenning op zondag: GEEN			
18	2-mei	t/m	8-mei		<b>Training</b> BL: 4 x 1000 m GR: 6 x 1000 m GE: 8 x 1000 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 2x30'			Cognitieve rally	DL (D1)	DL (D1)		
					<b>HP / SP</b> 100 m wandelen + 100 m dribbelen		hp = 3'	<b>Geen training i.v.m. Koningsdag</b>	<b>Geen training i.v.m. Koningsdag</b>					
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 4000m GR: 6000m GE: 8000m	13 km	15 km			kern 60'	14 km	16 km		
					<b>Bijzonderh.</b>									
19	9-mei	t/m	15-mei	15 mei <b>VENLOOP</b> (5-10-21,1 km)	<b>Training</b> BL: 3 x 300 m + 3 x 400 m GR: 4 x 300 m + 4 x 400 m GE: 5 x 300 m + 5 x 400 m	DL met tempoversn.	korte duurloop	Weg/Bos	korte duurloop	Bosduurloop 10-20-30	DL D1	DL D1		
					<b>HP / SP</b> hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel					2-3 min				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	13 km	7 km		7 km	kern = 60'	10 km	12 km		
					<b>Bijzonderh.</b> circuit rompstabiliteit (alle niveau's)			Herstel duurloop	Rondje Hout Blerick	Deelnemers aan de Venloop op zondag: GEEN training				
20	16-mei	t/m	22-mei		<b>Training</b> BL: 4 x 800 m GR: 5 x 800 m GE: 6 x 800 m	DL met tempoversn.	DL	herstelduurloop	DL	bosduurloop 5-15-20'	Duurloop	Duuroop (DL1)		
					<b>HP / SP</b> hp= 200m dribbel					2-4'				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3200m GR: 4000m GE: 4800m	13 km	12 km	ca 7 km	12 km	kern = 40'	12 km	12 km		
					<b>Bijzonderh.</b> voor wedstrijdlopers: rondje Bridge2Bridge			rondje Jaomerdal	Rondje Tegelse bossen			Basis uithoudingsvermogen		
21	23-mei	t/m	29-mei		<b>Training</b> 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.	loop met korte versn. 2x heuvelop + 2x heuvelaf			duurloop 5-30'	Duuroop (DL1) met heuvels (DL2)	Duurloop (DL1) met cognitieve rally		
					<b>HP / SP</b> hp= 100 m dribbel na 200 en 300m, 200 m dribbel na 400 m.		hp = 2'	<b>Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag</b>	<b>Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag</b>	2"				
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 1900m GR: 2800m GE: 4100m	14 km	14 km			kern = 35'	11 km	14 km		

