

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **2e kwartaal 2023 - 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:	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 : Plusmarkt Glazenapplein Tegelen						
NR.	MA	-	ZON												
14	3-apr	t/m	9-apr	9 apr. KRANENBROEKER BOSLOOP te Echt (1 - 10 km)	Training BL: 2 x (5 x 300) GR: 2 x (6 x 300) GE: 2 x (7 x 300)	DL met tempoversn.	DL	Weg/Bos	DL	45 minuten rustige duurloop	DL (D1)	DL (D1)			
					HP / SP hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen										
					Tot. afst. = BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m	12 km	12 km		12 km	kern = 45'	12 km	14 km			
					Bijzonderh.			Herstel duurloop			Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen			
15	10-apr	t/m	16-apr	16 apr. Halve van Helmond te Helmond (21,1 km)	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 15x1'	Jaomerdal met heuvels en 1 tempoloop van 4' vlak	DL met tempo's 15x1'	Bosduurloop 10-20-30	DL met heuvels (D1)	DL (D1)			
					HP / SP sp = 100m dribbelen, sp = 400 m wandelen		hp = 1'		hp = 1'	2-3 min					
					Tot. afst. = BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	13 km	13 km		13 km	kern = 60'	12 km	15 km			
					Bijzonderh. Maandag 2e Paasdag: geen training				Rondje Baarlo		Basis uithoudingsvermogen, kracht	Basis uithoudingsvermogen			
16	17-apr	t/m	23-apr		Training BL: 2 x (2 x 600 m) GR: 2 x (3 x 600 m) GE: 2 x (4 x 600 m)	herstel DL	DL met tempo's 10x2'	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300m	DL met tempo's 10x2'	4 x 15 min	DL (D1)	DL (D1) met 1 serie cognitieve rally			
					HP / SP hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen		hp = 1'	hp = 1' en sp = 5'	hp = 1'	2 min stevig doorlopen					
					Tot. afst. = BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m	13 km	13 km		13 km	kern = 60'	12 km	13 km			
					Bijzonderh.				Rondje Venlo-oost		Basis uithoudingsvermogen	Cardiovasculaire training			
17	24-apr	t/m	30-apr		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.	DL met tempo's 8x3'	Geen training i.v.m. Koningsdag	Geen training i.v.m. Koningsdag	rustige duurloop	40% DL1, 40% DL2, 20% DL3; Climaxloop	40% DL1, 40% DL2, 20% DL3; Climaxloop			
					HP / SP hp = 400m dribbel		hp = 1'					7 km	12 km	14 km	
					Tot. afst. = BL: 2800m GR: 3400m GE: 4200m	14 km	13 km						Basis uithoudingsvermogen, kracht	Basis uithoudingsvermogen, kracht	
					Bijzonderh. deelnemers voorjaarsloop: 5 km uitlopen										
18	1-mei	t/m	7-mei		Training BL: 4 x 600 m GR: 5 x 800 m GE: 6 x 1000 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 6x4'	Fartlek 20'	DL met tempo's 6x4'	Cognitieve rally	DL2 (6'30"/km)	DL2 (6'/km)			
					HP / SP 200 m dribbelen		hp = 1'		hp = 1'						
					Tot. afst. = BL: 3200m GR: 4000m GE: 6000m	14 km	13 km		13 km	kern 60'	kern 10 km	kern 10 km			
					Bijzonderh.			Jaomerdal	rondje Tegelse bossen		Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling			
19	8-mei	t/m	14-mei	HERSTELWEEK	Training 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			
					HP / SP hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel					2-3 min					
					Tot. afst. = BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	9 km	7 km		7 km	kern = 60'	10 km	12 km			
					Bijzonderh. circuit rompstabiliteit (alle niveau's)			Herstel duurloop	Rondje Hout Blerick						
20	15-mei	t/m	21-mei		Training BL: 400-600-600-600-400 GR: 400-600-800-800-600-400 GE: 400-600-800-1000-800-600-400	DL met tempoversn.	DL	Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag	Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag	bosduurloop 5-15-20'	Duurloop	Duurloop (DL1)			
					HP / SP hp= 200m dribbel							2-4'			
					Tot. afst. = BL: 2600m GR: 3600m GE: 4800m	12 km	12 km					kern = 40'	12 km	14 km	
					Bijzonderh.								Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen	
21	22-mei	t/m	28-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)	DL met tempoversn.	DL met tempo's 6x5'	herstelduurloop	DL met tempo's 6x5'	duurloop 5-30'	DL (D1) met 1 serie cognitieve rally	DL (D1) met 1 serie cognitieve rally			
					HP / SP hp= 100 m dribbel		hp = 2'		hp = 2'	2'					
					Tot. afst. = BL: 1900m GR: 2800m GE: 4100m	12 km	12 km	ca 7 km	12 km	kern = 35'	11 km	13 km			
					Bijzonderh.			rondje Jaomerdal	Rondje Tegelse bossen		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training			

22	29-mei	t/m	4-jun	Training	BL: 2 x (3 x 400m) GR: 2 x (4 x 400m) GE: 2 x (5 x 400m)	DL	heuvels Snelle Sprong	dl met tempoversn. 4x5'	heuvels Snelle Sprong	bosduurloop 5-20-25'	rustige duurloop DL1	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)
				HP / SP	hp = 100 m dribbel			hp=2' dribbelen		2-4'		
				Tot. afst.=	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	13 km	ca 11 km	ca. 10 km	ca 11 km	kern = 50'	12 km	14 km
				Bijzonderh.	MAANDAG GEEN TRAINEN (2e Pinksterdag)			nadruk op korte tempoversnel.			Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen, kracht
23	5-jun	t/m	11-jun	Tempo's=	BL: 3 x 400m + 3 x 600m GR: 4 x 400m + 3 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'	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'	hp = 2'	2-3-3'		
				Tot. afst.=	BL: 3000m GR: 3400m 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		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
24	12-jun	t/m	18-jun	Training	BL: 3 x 600m + 3 x 600m GR: 3 x 600m + 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'	heuveltraining met 4 lange, pittige tempoversnellingen (ca. 800m)	duurloop 5-25-10'	duurloop met tempoversnellingen 4 x 6'	DL2 (6'/km)
				HP / SP	hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m dribbelen		hp = 3'	bij 1' hp= 1' drib.;bij 5' hp=2' drib.	hp = 3'	2-4'	hp = 3'	
				Tot. afst.=	BL: 3600m GR: 4800m GE: 5600m	14 km	12 km	ca. 10 km	12 km	kern 40'	12 km	kern 10 km
				Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen	Rondje Tegelse bossen		Cardiovasculaire training	Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling
25	19-jun	t/m	25-jun	Training	BL: 4 x 600m + 2 x 600 m GR: 5 x 600m + 2 x 600 m GE: 6 x 1000m	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels 4 rondjes	rustige duurloop 10 x 2' (10k-tempo)	fartlektraining met heuvels 4 rondjes	duurloop 5-30-10'	40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop	40% DL1, 30% DL2, 30% DL3; Climaxloop
				HP / SP	hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m dribbelen		3'	hp=2' dribbelen	3'	2-5		
				Tot. afst.=	BL: 3600 m BL: 4200 m BL: 6000 m	14 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	Cardiovasculaire training
26	26-jun	t/m	2-jul	Training	BL: 3 x 200m + 3 x 400m GR: 4 x 200m + 4 x 400m GE: 5 x 200m + 5 x 400m	herstel DL	herstelloop	herstelloop	herstelloop	rustige duurloop / loslopen	duurloop DL1	duurloop DL1
				HP / SP	hp = 100 m dribbelen							
				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.	circuit rompstabiliteit (alle niveau's)			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 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 2e kwartaal 2023 zijn :

	Blauw	Groen	Geel