

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **1e kwartaal 2024 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan	duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)			
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->						MA. 19:30 : Dennis van Deelen	DI. 18.30: Annemie Huskes	WO. 9.00: Mat Kemps	DO. 18:30: Martin Nijholt	DO. 19:00 :	ZA. 09:00: Jos Storm	ZA. 09:00 : Martin Nijholt	ZA. 09:00: Pascal Wanten
NR.	MA	-	ZON								NOV-MRT : Infocenter Heide-Venlo		
											APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen		
1	1-jan	t/m	7-jan	7 jan Nw.Jrsloop Orion te 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 / SP hp = 100m dribbel; sp = 400m dribbelen	DL met tempoversn.	duurloop met heuvels	Weg/Bos	duurloop met heuvels	Bosduurloop 10-20-25	DL met heuvels (D1)	40% DL1, 40% DL2, 20% DL3; Climaxloop	
				7 jan. JASPERCROSS te ASTEN (Limbra Circuit)	Tot. afst.= BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m Bijzonderh.	10 km	12 km		12 km	kern = 55'	12 km	kern = 12 km	
								Herstel duurloop	2 x zwarte weg + 2x K. v. Egmondstraat	Deelnemers aan de Nieuwjaarsloop op zondag: GEEN training			
2	8-jan	t/m	14-jan		Training BL: 600m-400m-200m-400m-600m GR: 600m-400m-200m-400m-600m-400m-200m GE: 800m-600m-400m-200m-400m-600m-800m HP / SP hp= na 600m en 800m: 200 m dribbel, overig 100 m dribbelen Tot. afst.= BL: 2200m GR: 2800m GE: 3800m Bijzonderh.	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels	heuvels en 3 tempolopen van 1' vlak	fartlektraining met heuvels	Bosduurloop 45 min	D2 (6'30"/km)	D2 (6'/km)	
						11 km	12 km		12 km	kern = 45'	kern = 10 km	kern = 12 km	
							4 rondes	Jaomerdal	4 rondes		Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	
3	15-jan	t/m	21-jan	21 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) HP / SP sp = 100m dribbelen, sp = 400 m dribbelen Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m Bijzonderh.	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x6'	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 1 x 400m	DL met tempo's 4x6'	4 x15 min	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	DL (D1)	
						12 km	14 km		14 km	2 min stevig doorlopen		16 km	
									Rondje Venlo-oost	Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen		
4	22-jan	t/m	28-jan	28 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) HP / SP hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m Bijzonderh. wissel: 200m snel-200m rustig-200m snel	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x7'	Fartlek 20'	DL met tempo's 4x7'	Bosduurloop	Fartlektraining	DL (D1)	
						13 km	14 km		14 km	8 km	13 km	18 km	
								Jaomerdal	Rondje Ven	Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen		
5	29-jan	t/m	4-feb	5 feb. SCOPIAS TRIAL te BELFELD (10 - 20 - 30 km) SCOPIAS	Training BL: 4 x (200m + 300m) GE: 5 x (200m + 300m) GE: 6 x (200m + 300m) HP / SP hp = 100m dribbel Tot. afst.= BL: 2000m GR: 2500m GE: 3000m Bijzonderh. + circuit rompstabiliteit	herstel DL	herstel duurloop	Baan , pittig 4 x 300m pittig	herstel duurloop	rustige duurloop	rustige duurloop D1 met heuvels	DL (D1)	
						9 km	9km		300 m dribbel	6 km	10 km, herstellloop	12 km, herstellloop	
									Rondje Tegelen	herstellloop	Deelnemers aan de Scopias Trial op zondag: GEEN training		
6	5-feb	t/m	11-feb		Training BL: 4 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 8 x 1000 m HP / SP 100 m wandelen + 100 m dribbelen Tot. afst.= BL: 2400m GR: 3600m GE: 8000m Bijzonderh. tempo wisselen om de 100m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x8'	Weg, 2 lopen met negatieve split 25'- 20'	DL met tempo's 4x8'	duurloop 50 min	duurloop in D1	DL (D1)	
						12 km	14 km		14 km	met 5 x 2 min versnellen			
									Rondje Venlo	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
7	12-feb	t/m	18-feb	18 feb. LEUDALCROSS te HAELEN (Limbra Circuit)	Training HP / SP Tot. afst.= Bijzonderh.		DL met tempo's 4x9'	Weg/Bos	DL met tempo's 4x9'	45 minuten rustige duurloop	DL met heuvels (D1)	DL (D1)	
					Geen training	Geen training	hp = 3'		hp = 3'				
					ivm CARNAVAL	ivm CARNAVAL	14 km		14 km	kern = 45'	14 km	18 km	
								Herstel duurloop	Rondje Venlo-oost	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
8	19-feb	t/m	25-feb	25 feb. NEDERHEIDE COMMANDERIJECROSS te MILHEEZE (Limbra Circuit)	Training BL: 5 x 400 m GR: 8 x 400 m GE: 6 x 1200 m HP / SP hp = 400m: 100m dribbel; 1200 m: Tot. afst.= BL: 2000m GR: 3200m GE: 7200m Bijzonderh.	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)	
						10 km	15 km		15 km	2-3 min kern = 60'	14 km	20 km	
									Rondje Ven	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
9	26-feb	t/m	3-mrt	3 mrt. Berden Voorjaarsloop (4-7,5-15 km) SCOPIAS	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 HP / SP hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel	DL met tempoversn.	herstel duurloop	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300m	herstel duurloop	4 x15 min	DL (D1)	DL (D1)	
								hp = 1' en sp = 5'		2 min stevig doorlopen			

wk	data			wedstrijden	baan			duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)		
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->					MA. 19:30 : Dennis van Deelen	DI. 18.30: Annemie Huskes	WO. 9.00: Mat Kemps	DO. 18:30: Martin Nijholt	DO. 19:00 :	ZA. 09:00: Jos Storm	ZA. 09:00 : Martin Nijholt	ZA. 09:00: Pascal Wanten		
NR.	MA	-	ZON		NOV-MRT : Infocenter Heide-Venlo									
					APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen									
HERSTELWEEK					Tot. afst. = BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	9 km	9km		9km	kern = 60'	10 km	12 km		
					Bijzonderh. + circuit rompstabiliteit (alle niveau's)				Rondje Tegelen		Deelnemers aan de Berden Voorjaarsloop op zondag: GEEN training			
10	4-mrt	t/m	10-mrt		Training BL: 4 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 5 x 1600 m	deelnemers voorjaarsloop: herstel DL	DL met tempo's 4x12'	Fartlek 20'	DL met tempo's 4x12'	rustige duurloop	DL (D1)	DL (D1)		
					HP / SP hp = 600m: 200 m dribbel; 1600m: 400 m dribbel		hp = 3'		hp = 3'					
					Tot. afst. = BL: 2400m GR: 3600m GE: 8000m	9 km	15 km		14 km	7 km	12 km	20 km		
					Bijzonderh. 600 m: iedere 3e 100m versnellen 1600 m: iedere 4e 100m versnellen		Rondje B2B	Jaomerdal	Rondje Venlo-oost	herstellloop	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
11	11-mrt	t/m	17-mrt		Training BL: 4 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 8 x 1000 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 2x30'	Baan, pittig 3 x 200m pittig	DL met tempo's 2x30'	Cognitieve rally	DL (D1)	DL (D1)		
					HP / SP 200 m dribbelen		hp = 3'	200 m dribbel	hp = 5'					
					Tot. afst. = BL: 2400m GR: 3600m GE: 8000m	12 km	15 km		15 km	kern 60'	14 km	16 km		
					Bijzonderh.				Rondje Ven					
12	18-mrt	t/m	24-mrt	24 mrt Venloop (5-10-21,1 km)	Training BL: 400m-600m-800m-600m-400m GR: 400m-600m-600m-600m-400m GE: 400m-600m-800m-1000m-800m-600m-400m	DL met tempoversn.	korte duurloop	Weg/Bos	korte duurloop	Bosduurloop 10-20-30	duurloop D1 met heuvels	duurloop D1 met heuvels		
					HP / SP hp: 100 m dr. na 400 m; 200 m dr. na 600 m, 800 m en 1000 m					2-3 min				
					Tot. afst. = BL: 2800 m GR: 3200 m GE: 4000 m	10 km	7 km		7 km	kern = 60'	12 km	16 km		
					Bijzonderh.			Herstel duurloop	Rondje Hout Blerick		Deelnemers aan de Venloop op zondag: GEEN training			
13	25-mrt	t/m	31-mrt		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	deelnemers parcoursverk.: herstel DL	korte duurloop	Baan , pittig 3 x 200m pittig	korte duurloop	4 x15 min	rustige duurloop D1	rustige duurloop D1		
					HP / SP hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel			200 m dribbel		2 min stevig doorlopen				
HERSTELWEEK					Tot. afst. = BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	9 km	9 km		9 km	kern = 60'	10 km	12 km		
					Bijzonderh. + circuit rompstabiliteit (alle niveau's)				Rondje Tegelen					
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 2024 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
7-jan	Nieuwjaarsloop	5 km	10 km	10 km
5-feb	Scopias Trial	PM	10 km	20 km
3-mrt	Berden Voorjaarsloop	4 km	7,5/15 km	7,5/15 km
24-mrt	Venloop	5 km	10/21 km	10/21 km