

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **2e kwartaal 2024 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan			duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)		
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->						MA. 19:30 Dennis van Deelen, Petra Schreurs		DI. 18.30: Annemie Huskes	WO. 9.00: Mat Kemps	DO. 18:30: Martin Nijholt	DO. 19:00 : Dennis van Deelen Mathilde van Lieshout	ZA. 09:00: Jos Storm	ZA. 09:00 : Martin Nijholt	ZA. 09:00: Pascal Wanten C.S.
NR.	MA	-	ZON		NOV-MRT : Gasterij Heide-Venlo APR-OKT : Plusmarkt Glazenapplein Tegelen									
14	1-apr	t/m	7-apr		<b>Training</b> 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)
					<b>HP / SP</b> hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen									
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m		12 km	12 km			12 km	kern = 45'	12 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b> Maandag 2e Paasdag: geen training					Herstel duurloop			Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
15	8-apr	t/m	14-apr	9 apr. <b>KRANENBROEKER BOSLOOP</b> te Echt (1 - 10 km)	<b>Training</b> 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)
					<b>HP / SP</b> sp = 100m dribbelen, sp = 400 m wandelen							2-3 min		
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2400m		13 km	13 km			13 km	kern = 60'	12 km	15 km
					<b>Bijzonderh.</b>						Rondje Baarlo		Basis uithoudingsvermogen, kracht	Basis uithoudingsvermogen
16	15-apr	t/m	21-apr	16 apr. <b>Halve van Helmond</b> te Helmond (21,1 km)	<b>Training</b> 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 x15 min	DL (D1)	DL (D1) met 1 serie cognitieve rally
					<b>HP / SP</b> hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen							2 min stevig doorlopen		
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m		13 km	13 km	hp = 1' en sp = 5'		13 km	kern = 60'	12 km	13 km
					<b>Bijzonderh.</b>						Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Cardiovasculaire training
17	22-apr	t/m	28-apr		<b>Training</b> 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'	rustige duurloop 10 x 2' (10k-tempo)	DL met tempo's 8x3'				
					<b>HP / SP</b> hp = 200m dribbel									
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2800m GR: 3400m GE: 4200m		14 km	13 km	hp=2' dribbelen ca. 10 km		13 km		<b>Geen training i.v.m. Koningsdag</b>	<b>Geen training i.v.m. Koningsdag</b>
					<b>Bijzonderh.</b>						Rondje Tegelse bossen			<b>Geen training i.v.m. Koningsdag</b>
18	29-apr	t/m	5-mei		<b>Training</b> 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)
					<b>HP / SP</b> 200 m dribbelen									
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3200m GR: 4000m GE: 6000m		14 km	13 km			13 km	kern 60'	kern 10 km	kern 10 km
					<b>Bijzonderh.</b>				Jaomerdal		rondje Tegelse bossen		Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling
19	6-mei	t/m	12-mei		<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				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		9 km	7 km		<b>Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag</b>	<b>Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag</b>	kern = 60'	10 km	12 km
				<b>HERSTELWEEK</b>	<b>Bijzonderh.</b> circuit rompstabiliteit (alle niveau's)									
20	13-mei	t/m	19-mei		<b>Training</b> 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	Weg/Bos	korte duurloop		bosduurloop 5-15-20'	Duurloop	Duurloop (DL1)
					<b>HP / SP</b> hp= 200m dribbel							2-4'		
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2600m GR: 3600m GE: 4800m		12 km	12 km			7 km	kern = 40'	12 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b>				Herstel duurloop		Rondje Jaomerdal		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
21	20-mei	t/m	26-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.	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
					<b>HP / SP</b> hp= 100 m dribbel							2'		
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 1900m GR: 2800m GE: 4100m		12 km	12 km	hp = 2' ca 7 km		12 km	kern = 35'	11 km	13 km
					<b>Bijzonderh.</b> MAANDAG 2e Pinksterdag: geen training				rondje Jaomerdal		Rondje Tegelse bossen		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
22	27-mei	t/m	2-jun		<b>Training</b> 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)
					<b>HP / SP</b> hp = 100 m dribbel					hp=2' dribbelen		2-4'		

					<b>Tot. afst. =</b> BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	13 km	ca 11 km	ca. 10 km	ca 11 km	kern = 50'	12 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b>			nadruk op korte tempoversnel.			Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen, kracht
23	3-jun	t/m	9-jun		<b>Tempo's=</b> 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
					<b>HP / SP</b> 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'		
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3000m GR: 3400m GE: 4400m	13 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern 35'	12 km	15 km
					<b>Bijzonderh.</b> laatste 100m steeds versnellen			tempoversnelling = pittig	Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
24	10-jun	t/m	16-jun		<b>Training</b> 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)
					<b>HP / SP</b> 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'	
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3600m GR: 4800m GE: 5600m	14 km	12 km	ca. 10 km	12 km	kern 40'	12 km	kern 10 km
					<b>Bijzonderh.</b>			Rondje Tegelse bossen	Rondje Tegelse bossen		Cardiovasculaire training	Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling
25	17-jun	t/m	23-jun		<b>Training</b> 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
					<b>HP / SP</b> hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m dribbelen		3'	hp=2' dribbelen	3'	2-5		
					<b>Tot. afst. =</b> BL: 3600 m BL: 4200 m BL: 6000 m	14 km	14 km	ca. 10 km	14 km	kern = 45'	11 km	14 km
					<b>Bijzonderh.</b> wisseltempo's: 200 m snel, 200 m rustig, enz		zomer fartlekparcours		zomer fartlekparcours		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
26	24-jun	t/m	30-jun		<b>Training</b> BL: 3 x 200m + 3 x 400m GR: 4 x 200m + 4 x 400m GE: 5 x 200m + 5 x 400m	herstel DL	herstellloop	herstellloop	herstellloop	rustige duurloop / loslopen	duurloop DL1	duurloop DL1
					<b>HP / SP</b> hp = 100 m dribbelen							
				<b>HERSTELWEEK</b>	<b>Tot. afst. =</b> 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
					<b>Bijzonderh.</b> 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 2024 zijn :**

	<b>Blauw</b>	<b>Groen</b>	<b>Geel</b>