

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **2e kwartaal 2025 - 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 : Frederique Moors c.s., Mathilde van Lieshout	ZA. 09:00: Jos Storm	ZA. 09:00 : Martin Nijholt	ZA. 09:00: Pascal Wanten C.S.
NR.	MA	-	ZON		DI. 19.00: Jeanne Stoffels c.s.					NOV-MRT : Gasterij Heide-Venlo		
					APR-OKT : Plusmarkt Glazenapplein Tegelen							
14	31-mrt	t/m	6-apr	5 apr. Sint Joostertrimloop te Sint Joost (2-15 km)	<i>Training</i> BL: 2 x (5 x 300) GR: 2 x (6 x 300) GE: 2 x (7 x 300) <i>HP / SP</i> hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen <i>Tot. afst. =</i> BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m <i>Bijzonderh.</i>	DL met tempoversn.	DL	Weg/Bos	DL	45 minuten rustige duurloop	DL (D1)	DL (D1)
15	7-apr	t/m	13-apr	13 apr. Halve van Helmond te Helmond (21.1 km) KRANENBROEKER BOSLOOP te Echt (1 - 10 km)	<i>Training</i> BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m) <i>HP / SP</i> sp = 100m dribbelen, sp = 400 m wandelen <i>Tot. afst. =</i> BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m <i>Bijzonderh.</i>	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)
16	14-apr	t/m	20-apr		<i>Training</i> BL: 2 x (2 x 600 m) GR: 2 x (3 x 600 m) GE: 2 x (4 x 600 m) <i>HP / SP</i> hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen <i>Tot. afst. =</i> BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m <i>Bijzonderh.</i>	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
17	21-apr	t/m	27-apr	27 apr. Jasperloop te Someren (2-15 km)	<i>Training</i> BL: 2 x (600 m - 800 m) GR: 3 x 600 m + 2 x 800 m GE: 3 x (600 m - 800 m) <i>HP / SP</i> hp = 200m dribbel <i>Tot. afst. =</i> BL: 2800m GR: 3400m GE: 4200m <i>Bijzonderh.</i> Maandag 2e Paasdag: geen training	DL met tempoversn.	DL met tempo's 8x3'	rustige duurloop 10 x 2' (10k-tempo)	DL met tempo's 8x3'	Geen training i.v.m. Koningsdag	Geen training i.v.m. Koningsdag	Geen training i.v.m. Koningsdag
18	28-apr	t/m	4-mei		<i>Training</i> BL: 4 x 600 m GR: 5 x 800 m GE: 6 x 1000 m <i>HP / SP</i> 200 m dribbelen <i>Tot. afst. =</i> BL: 3200m GR: 4000m GE: 6000m <i>Bijzonderh.</i>	DL met tempoversn.	DL met tempo's 6x4'	Fartlek 20'	DL met tempo's 6x4'	Cognitieve rally	DL2 (6'30"/km)	DL2 (6'/km)
19	5-mei	t/m	11-mei	HERSTELWEEK	<i>Training</i> 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 <i>HP / SP</i> hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel <i>Tot. afst. =</i> BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m <i>Bijzonderh.</i> circuit rompstabiliteit (alle niveau's)	DL met tempoversn.	korte duurloop	herstelloop	herstelloop	Bosduurloop 10-20-30	DL D1	DL D1
20	12-mei	t/m	18-mei		<i>Training</i> BL: 400-600-600-600-400 GR: 400-600-800-800-600-400 GE: 400-600-800-1000-800-600-400 <i>HP / SP</i> hp= 200m dribbel <i>Tot. afst. =</i> BL: 2600m GR: 3600m GE: 4800m <i>Bijzonderh.</i>	DL met tempoversn.	DL	Weg/Bos	korte duurloop	bosduurloop 5-15-20'	Duurloop	Duurloop (DL1)
21	19-mei	t/m	25-mei		<i>Training</i> 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) <i>HP / SP</i> hp= 100 m dribbel <i>Tot. afst. =</i> BL: 1900m GR: 2800m GE: 4100m <i>Bijzonderh.</i>	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
22	26-mei	t/m	1-jun		<i>Training</i> BL: 2 x (3 x 400m) GR: 2 x (4 x 400m) GE: 2 x (5 x 400m) <i>HP / SP</i> hp = 100 m dribbel	DL	heuvels Snelle Sprong	Geen training	Geen training	bosduurloop 5-20-25'	rustige duurloop DL1	Duurloop (DL1) met heuvels (DL2)

					Tot. afst. =	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	13 km	ca 11 km	i.v.m. Hemelvaartsdag	i.v.m. Hemelvaartsdag	kern = 50'	12 km	14 km
					Bijzonderh.							Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen, kracht
23	2-jun	t/m	8-jun	8 juni Maastrichts Mooiste te Maastricht (5/10/16 km)	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
24	9-jun	t/m	15-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'	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.	MAANDAG 2e Pinksterdag: geen training			Rondje Tegelse bossen	Rondje Tegelse bossen			Cardiovasculaire training
25	16-jun	t/m	22-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
26	23-jun	t/m	29-jun	HERSTELWEEK	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.

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 2e kwartaal 2025 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
5-apr	Sint Joostertrimloop	2,5/5 km	7,5/10 km	12,5/15 km
13-apr	Halve van Helmond	5 km	7,5/10 km	15/21 km