TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN 3e kwartaal 2026 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL

wk	data			wedstrijden	baan				duurloop 2 (bos)		
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->				Onder voorbehoud		WO. 09.00: 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.
					MA. 19.30: Dennis van Deelen				NOV-MRT : vertrek 09:00 v.a. Gasterij Groote Heide-Venlo		
NR.	MA	-	ZON		DI. 19.00: Jeanne Stoffels c.s.				APR-OKT : vertrek 09:00 v.a. Plusmarkt Glazenapplein Tegelen		
27	29-jun	t/m	5-jul		***Training***	BL: 8 x 200 m GR: 10 x 200 m GE: 12 x 200 m	heuveltraining met heuvels op, 2 rondjes	COOPERTEST	2 x Snelle Sprong omhoog en omlaag	Bosduurloop 10-20-25'	duurloop	DL (D1)
					HP / SP	hp= 100 m dribbel				2'-3'		
					Tot. afst.=	BL: 1600m GR: 2000m GE: 2400m	14 km		14 km	kern = 55'	12 km	kern = 11 km
					Bijzonderh.		zomer fartlekparcours					Basis uithoudingsvermogen
28	6-jul	t/m	12-jul		***Training***	BL: 2 x (3 x 300 m) GR: 2 x (4 x 300 m) GE: 2 x (5 x 300 m)	DL	DL "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300 m, hp 100 m	DL	Bosduurloop 45 '	langzame duurloop (D1) met heuvels (D2)	DL (D1)
					HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbelen		5'				
					Tot. afst.=	BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	13 km		13 km	kern = 45'	10 km	kern = 12 km
					Bijzonderh.							Basis uithoudingsvermogen
29	13-jul	t/m	19-jul		***Training***	BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Jaomerdal: fartlektraining	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	4 x15 '	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	DL (D1)
*** schoolvakanties ***					***HP / SP***	hp = 100 m dribbel, sp = 400 m dribbelen	3'		3'	2 ' stevig doorlopen		
					Tot. afst.=	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	12 km	20"	12 km	kern = 60'	11km	kern = 13 km
					Bijzonderh.		zomer fartlekparcours		zomer fartlekparcours		Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen
30	20-jul	t/m	26-jul		***Training***	BL: 400 m-600 m-600 m-600 m-400 m GR: 400 m-600 m-600 m-600 m-600 m-400 m GE: 400 m-600 m-800 m-800 m-800 m-600 m-400	DL met tempo's 4x8'	Weg: negatieve split 25' - 20'	DL met tempo's 4x6'	bosduurloop 5-15-15''-5'	duurloop wisseltempo's	DL (D1)
*** schoolvakanties ***					***HP / SP***	hp=100 m dr. na 400 m; 200 m dr. na 600 m, 800	hp = 3'		hp = 2'	2'-4'-4'		
					Tot. afst.=	BL: 2600m GR: 3200m GE: 4400m	14 km		14 km	kern = 40'	10 km	14 km
					Bijzonderh.							Basis uithoudingsvermogen
31	27-jul	t/m	2-aug		***Training***	BL: 3 x 200 m + 3 x 300 m GR: 4 x 200 m + 4 x 300 m GE: 5 x 200 m + 5 x 300 m	herstelduurloop	Baan: 800 m-600 m- 400 m	herstelduurloop	bosduurloop 5-15-20'	rustige duurloop	DL (D1)
HERSTELWEEK *** schoolvakanties ***					***HP / SP***	hp = 100 m dribbel ; sp = 200 m dribbel				2-4'		
					Tot. afst.=	BL: 1500m GR: 2000m GE: 2500m	ca 7 km		ca 7 km	kern = 40'	10 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit					herstelloop	herstelloop
32	3-aug	t/m	9-aug		***Training***	BL: 4 x 600 m GR: 5 x 600 m GE: 6 x 800 m	DL met tempo's 4x7'	Jaomerdal: heuvels en 3 tempolopen 1'	DL met tempo's 4x7'	bosduurloop 5-15-20'	DL (D1)	DL (D1)
*** schoolvakanties ***					***HP / SP***	hp=200 m dribbelen	hp = 3'	hp = 1'	hp = 3'	2'-4'		
					Tot. afst.=	BL: 2400m GR: 3000m GE: 4800m	14 km		12 km	kern = 40'	12 km	14 km
					Bijzonderh.				Rondje Tegelse bossen		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
33	10-aug	t/m	16-aug		***Training***	BL: 5 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 6 x 800 m	DL met tempo's 4x8'	Weg: negatieve split 25' - 20'	DL met tempo's 4x8'	bosduurloop 5-15-25'	DL (D1)	DL (D1)
*** schoolvakanties ***					***HP / SP***	hp=200 m dribbelen	hp = 3'		hp = 3'	2-4'		
					Tot. afst.=	BL: 3000m GR: 3600m GE: 4800m	14 km		12 km	kern = 45'	12 km	16 km
					Bijzonderh.						Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
34	17-aug	t/m	23-aug		***Training***	BL: 2 x (4 x 400 m) GR: 2 x (5 x 400 m) GE: 4 x 800 m; 4 x 600 m	DL met tempo's 4x9'	fartlektraining in Jaomerdal	DL met tempo's 4x9'	bosduurloop 5-20-25'	DL (D1)	DL (D1)
*** schoolvakanties ***					***HP / SP***	hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m dribbelen	hp = 3'		hp = 3'	2'-4'		
					Tot. afst.=	BL: 3200m GR: 4000m GE: 5600m	14 km	20"	13 km	kern = 50'	14 km	18 km
					Bijzonderh.						Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
35	24-aug	t/m	30-aug		***Tempo's=***	BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	DL	Weg: negatieve split 20' - 25'	DL met 1x de Mijl er in	duurloop 5-30'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbel				2"		
					Tot. afst.=	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	14 km		14 km	kern = 35'	14 km	20 km
					Bijzonderh.	laatste 100 m steeds versnellen			Martien Cornelissen Memorial		Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen

36	31-aug	t/m	6-sep		***Training***	BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m GR: 5 x 200 m + 5 x 300 m GE: 6 x 200 m + 6 x 300 m	herstelloop	herstelloop	herstelloop	herstelloop	duurloop DL1	duurloop D1
					HP / SP	hp = 100 m dribbel						
HERSTELWEEK					***Tot. afst.=***	BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3000 m	ca. 7 km		ca. 7 km		10 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit				herstelloop	herstelloop	herstelloop
37	7-sep	t/m	13-sep		***Training***	BL: 400 m-600 m-600 m-600 m-400 m GR: 400 m-600 m-600 m-600 m-600 m-400 m GE: 400 m-600 m-800 m-800 m-800 m-600 m-400 m	DL met tempo's 4x10'	Baan: 6 x 200 m pittig	DL met tempo's 4x10'	duurloop met heuvels 5-15-15'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	hp=100 m dr. na 400 m; 200 m dr. na 600 m, 800 m en 1000 m	hp = 3'	hp = 200 m	hp = 3'	2'-3'-3'		
					Tot. afst.=	BL: 2600m GR: 3200m GE: 4400m	15 km		14 km	kern 35'	12 km	18 km
					Bijzonderh.						Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
38	14-sep	t/m	20-sep		***Training***	BL: (2 x 200 m)+(3 x 300 m)+(4 x 400 m) GR: (4 x 200 m)+(4 x 300 m)+(4 x 400 m) GE: (6 x 200 m)+(5 x 300 m)+(5 x 400 m)	DL met tempo's 4x12'	Jaomerdal: heuvels en 2 tempolopen 2'	DL met tempo's 4x12'	duurloop 5-25-10'	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	100 m dribbel na 200 en 300m, 200 m dribbel na	hp = 3'	hp = 2'	hp = 3'	2-4'		
					Tot. afst.=	BL: 2900 m GR: 3600 m GE: 4700 m	14 km		14 km	kern 40'	12 km	20 km
					Bijzonderh.	lopen op souplesse					Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
39	21-sep	t/m	27-sep	26 september **SCOPIAS CLUBDAG** te Venlo	***Training***	BL: 7 x 300 m GR: 2 x (6 x 300 m) GE: HM: 9 x 800 m; 10 km 6 x 800 m	DL met tempo's 2x30'	DL "8-je" om kerkhof en baan Baan 3 x 200 m, hp 100 m	DL met tempo's 2x30'	duurloop 5-30-10	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	DL (D1)
					HP / SP	300 m: 100 m dribbelen; 1200 m: 400 m dribbel	hp = 5'	100 m	hp = 5'	2-5		
				26 september **WEEZER STAFFELLAUF** te Weeze (5 x 5 km)	***Tot. afst.=***	BL: 2100m GR: 3600m GE: HM, 7200m; 10km, 4800m	14 km		15 km	kern = 45'	12 km	kern = 14 km
					Bijzonderh.	lopen op souplesse					Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen
40	28-sep	t/m	4-okt		***Training***	BL: 10 x 200 m GR: 2 x (8 x 200 m) GE: HM 5 x 600 + 5 x 800 m, 10 km: 3x 600 + 3x 800m	fartlektraining met heuvels op, 4 rondjes	Jaomerdal: fartlektraining	DL (D1)	Bosduurloop 10-20-25'	Duurloop (D1) met heuvels (D2)	DL (D1)
					HP / SP	200 m: 100 m dribbelen; 600 m, 800 m: 200 m dribb	3'			2-3'		
					Tot. afst.=	BL: 2000m GR: 3200m GE: HM, 7000m; 10km, 4200m	12 km	20'	12 km	kern = 55'	12 km	14 km
					Bijzonderh.		zomer fartlekparcours				Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen
41	5-okt	t/m	11-okt		***Training***	BL: 3 x 200 m + 3 x 400 m GR: 4 x 200 m + 4 x 400 m GE: 5 x 200 m + 5 x 400 m	korte duurloop	Baan: 100 m- 200 m- 300 m- 400 m- 300 m- 200 m- 100 m	korte duurloop	Bosduurloop 45 '	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	hp = 100 m dribbelen, sp = 400 dribbelen						
HERSTELWEEK				11 oktober **1/2 MAR. EINDHOVEN** te Eindhoven (21,1 km)	***Tot. afst.=***	BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	7 km		7 km	kern = 45'	8 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit					herstelloop	herstelloop Wedstrijdlopers GEEN training
42	12-okt	t/m	18-okt		***Training***	BL: 3 x 200 m + 3 x 400 m GR: 4 x 200 m + 4 x 400 m GE: 5 x 200 m + 5 x 400 m	korte duurloop	Baan: 100 m- 200 m- 300 m- 400 m- 300 m- 200 m- 100 m	korte duurloop	Bosduurloop 45 '	DL (D1)	DL (D1)
					HP / SP	hp = 100 m dribbelen, sp = 400 dribbelen						
HERSTELWEEK				18 oktober **1/2 MAR. AMSTERDAM** te Amsterdam (21,1 km)	***Tot. afst.=***	BL: 1800m GR: 2400m GE: 3000m	7 km		7 km	kern = 45'	8 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit					herstelloop	herstelloop Wedstrijdlopers GEEN training
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 3e kwartaal 2026 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
26-sep	Weezer Staffellauf	5 km	5 km	5 km
11-okt	1/2 Marathon Eindhoven		10 km	21,1 km
18-okt	8 km of 1/2 Marathon Amsterdam		8 km	21,1 km