TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **4e kwaal 2026 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan				duurloop 2 (bos)		
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->				**Onder Voorbehoud**		**MA. 19.30: Dennis van Deelen**	**WO. 9.00: Mat Kemps**	**DO. 18.30: Martin Nijholt**	**DO. 19.00: Frederique Moors c.s., Mathilde van Lieshout**	**ZA. 09.00: Peter Maessen**	**ZA. 09.00: Martin Nijholt**	**ZA. 09.00: Pascal Wanten c.s.**
						DI. 19.00: Jeanne Stoffels c.s.				**NOV-MRT : vertrek v.a. Gasterij Groote Heide-Venlo**		
NR.	**MA**	**-**	**ZON**							**APR-OKT : vertrek v.a. Plussupermarkt Glazenapplein Tegelen**		
43	19-okt	t/m	25-okt	25 okt. **IJZEREMANCROSS** te Weert (Limbra Circuit)	***Training***	BL: 3 x 400 m + 3 x 600 m GR: 3 x 400 m + 4 x 600 m GE: 5 x 400 m + 4 x 600 m	heuvel op D3, overig D1	Weg/bos, herstelduurloop	heuvel op D3, overig D1	Pyramideloop 4' - 6' - 8' - 6' - 4'	langzame duurloop (D1) met heuvels (D2)	Duurloop (D1) met 1 serie cognitieve rally
					HP / SP	hp= 400m:100m dr, 600m:200m dr; sp=400m dr	pauze = in D1 naar de volgende heuvel		pauze = in D1 naar de volgende heuvel			
					Tot. afst.=	BL: 3000 m GR: 3600 m GE: 4400 m	ca. 12 km	6 km	ca. 12 km		10 km	12 km
					Bijzonderh.		12' heuvel op		12' heuvel op			Cardiovasculaire training
44	26-okt	t/m	1-nov		***Training***	BL: 4 x 600m GR: 5 x 600m GE: 6 x 800m	heuvel op D3, overig D1	Jaomerdal met heuvels + 3 tempolopen van 1' vlak	heuvel op D3, overig D1	fartlek/interval	Climaxloop 40% D1-40% D2 en 20% D3	Climaxloop 40% D1-40% D2 en 20% D3
					HP / SP	hp = 200 m dribbelen	pauze = in D1 naar de volgende heuvel	hp = 1'	pauze = in D1 naar de volgende heuvel			
					Tot. afst.=	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4800 m	ca 12 km	8 km	ca 12 km		11 km	kern = 12 km
					Bijzonderh.		16' heuvel op		16' heuvel op		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training
45	2-nov	t/m	8-nov	7 nov. 2 **Cimes de Herve** te Battice (B)	***Training***	BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	rustige duurloop DL1	Jaomerdal, fartlek 20'	rustige duurloop DL1	negative split 20 - 15'	rustige duurloop	tempo duurloop D2 (6'/km)
					HP / SP	hp=100m dribbel; sp = 400m dribbel						
				8 nov. **SCOPIASCROSS** te Venlo (Limbra Circuit)	***Tot. afst.=***	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	ca. 12 km	ca. 8 km	ca. 12km		12 km	kern 10 km
					Bijzonderh.							Cardiovasculaire training (wedstrijdlopers GEEN training)
46	9-nov	t/m	15-nov	14 nov. **7-HEUVELENNACHT** te Nijmegen	***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	fartlek D3, overig D1	Baan, 4 x 300 m + 800 m in/outs	fartlek D3, overig D1	fartlek/interval	Climaxloop 40% D1-40% D2 en 20% D3	Duurloop (D1) met 2 series cognitieve rally
				15 nov. **7-HEUVELENLOOP** te Nijmegen	***HP / SP***	400 m: hp=100 m dr.; 600-800 m: 200 m dr.	hp = 3'		hp = 3'			
					Tot. afst.=	BL: 2600 m GR: 3200 m GE: 4400 m	ca. 12 km		ca. 12 km		12 km	14 km
					Bijzonderh.		4 rondjes fartlek parcours		4 rondjes fartlek parcours		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training (wedstrijdlopers GEEN training)
47	16-nov	t/m	22-nov	22 nov. **MOLENVENCROSS** te Helmond (Limbra Circuit)	***Training***	BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m BL: 5 x 200 m + 5 x 300 m BL: 6 x 200 m + 6 x 300 m	herstelduurloop	Duurloop, "8-je" om kerkhof en baan, baan: 3 x 200 m	herstelduurloop	herstelduurloop 40' t1	rustige duurloop / loslopen	Herstelduurlooop
HERSTELWEEK					***HP / SP***	hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel		5' tussen 8-je en baan, na 200 m 100 m pauze				
					Tot. afst.=	BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3000 m	ca. 7 km	ca. 7 km	ca. 7 km		10 km	12 km
					Bijzonderh.	circuit rompstabiliteit (alle niveau's)					herstelloop	
48	23-nov	t/m	29-nov		***Tempo's=***	BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	tempoversn D3, overig D1	Weg, 25'- 20'	tempoversn D3, overig D1	fartlek/interval	Duurloop (D1) met cognitieve rally	Duurloop (D1) met heuvels (D2)
					HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 400 m dribbel	hp = 2'	hp = 5'	hp = 2'			
					Tot. afst.=	BL: 2400 m GR: 3200 m GE: 4000 m	ca. 13 km	ca. 7 km	ca. 13 km		12 km	14 km
					Bijzonderh.	laatste 100 m steeds versnellen	5 x 5' versnellen	Negatieve split	5 x 5'			Basis uithoudingsvermogen, kracht
49	30-nov	t/m	6-dec	6 dec. **ZANDBOSCROSS** te Deurne (Limbra Circuit)	***Training***	BL: 1 x 400 m + 3 x 600 m GR: 2 x 400 m + 4 x 600 m GE: 3 x 600 m + 4 x 800 m	heuveltraining D3, overig D1	Jaomerdal met heuvels + 2 tempolopen van 2' vlak	heuveltraining D3, overig D1	2' - 4' - 6' - 8'	Climaxloop 4km D1, 4km D2, 1km D3	Climaxloop 40% D1, 40% D2, 20% D3
					HP / SP	hp = 200 m dribbelen; sp = 400 m wandelen	hp = 3'	hp = 2'	hp = 3'			
					Tot. afst.=	BL: 2200 m GR: 3000 m GE: 5000 m	ca. 12 km	8 km	ca. 12 km		11 km	14 km
					Bijzonderh.				3 x Karel van Egmondstraat omhoog		Cardiovasculaire training	Cardiovasculaire training

50	7-dec	t/m	13-dec	12 dec. **SWIFTCROSS** te Roermond (Limbracircuit)	***Training***	BL: 600 m-600 m-600 m-400 m-600 m GR: 600 m-600 m-600 m-400 m-600 m-600 m GE: 800 m-800 m-600 m-400 m-600 m-800 m-800 m	10 km D2 (6'10"/km)	Duurloop, "8-je" om kerkhof en baan baan, 2 x 300 m	10 km D2 (6'/km)	fartlek/interval	rustige duurloop	rustige duurloop D1 (6'20"/km)
					HP / SP	400 m: hp=100 m dr.; 600-800-1000 m: 200 m dr.		5' tussen 8-je en baan, na 300 m 100 m pauze				
				13 dec. **MESCHERBERGLOOP** te Maastricht	***Tot. afst.=***	BL: 2800 m GR: 3400 m GE: 4800 m	ca. 12 km	ca. 7 km	ca. 12 km		12 km	14 km
					Bijzonderh.					Deelnemers Mescherbergloop geen training		
51	14-dec	t/m	20-dec		***Training***	BL: 4 x 600 m GR: 5 x 600 m GE: 6 x 800 m	rustige duurloop DL1	Jaomerdal, fartlek 20'	rustige duurloop DL1	bosduurloop 20' -25' - 10' C2R: 20' - 25'	duurloop wisseltempo 4 x 6'	rustige duurloop D1 (6'20"/km)
					HP / SP	hp = 200 m dribbel				hp: 2'- 3' C2R: hp: 2'	hp = 3'	
					Tot. afst.=	BL: 2400 m GR: 3000 m GE: 4800 m	ca. 13 km	ca. 8 km	ca. 13 km	kern = 55'	kern = 10 km	kern = 14 km
					Bijzonderh.						Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen
52	21-dec	t/m	27-dec		***Training***	BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m BL: 5 x 200 m + 5 x 300 m BL: 6 x 200 m + 6 x 300 m	herstelduurloop	**Geen training i.v.m. Kerstavond**	**Geen training i.v.m. Kerstavond**	**Geen training i.v.m. 2ste Kerstdag**	**Geen training i.v.m. 2ste Kerstdag**	**Geen training i.v.m. 2ste Kerstdag**
					HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel						
					Tot. afst.=	BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3000 m	ca. 7 km					
					Bijzonderh.	circuit rompstabiliteit (alle niveau's)						
53	28-dec	t/m	3-jan		***Training***	BL: 4 x 200 m + 4 x 300 m BL: 5 x 200 m + 5 x 300 m BL: 6 x 200 m + 6 x 300 m	herstelduurloop	**Geen training i.v.m. oudejaarsavond**	**Geen training i.v.m. oudejaarsavond**	bosduurloop 5'-30' C2R: 5' - 30'	rustige duurloop D1	rustige duurloop D1 (6'20"/km)
HERSTELWEEK					***HP / SP***	hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel				hp: 2' C2R: hp: 2'		
					Tot. afst.=	BL: 2000 m GR: 2500 m GE: 3000 m	ca. 7 km			kern = 40'	10 km	12 km
					Bijzonderh.	circuit rompstabiliteit (alle niveau's)					herstelloop	herstelloop
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 4e kwartaal 2026 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
26-okt	IJzeremancross Weert	pm	5 km	10 km
2-nov	Molenvencross Helmond	pm	5 km	10 km
9-nov	Scopiascross Venlo	pm	5 km	10 km
9-nov	2 Cimes de Hervé	pm	pm	16 km
15-nov	zevenheuvelennacht Nijmegen	pm	7 km	7 km
16-nov	7-heuvelen loop Nijmegen	pm	pm	15 km
30-nov	Zandboscross Deurne	pm	5 km	10 km
6-dec	Swiftcross Roermond	pm	5 km	10 km
14-dec	Mescherbergloop Maastricht	6 km	10 km	16 km