



Periode	Week	Tot week	Doel(en) - verbeterpunten	Accent
Vorbereidingsperiode 1	40	1	Vergroten aerobe vermogen. Verbeteren algemene techniek en conditie. Opbouwen kracht.	Middelen: - duurloopvormen(aeroob) - vaartspel (fartlek) - extensieve interval - voorbereidingsoefeningen * coördinatie (loopscholing) * kracht
voorbereidingsperiode 2	1	14	Capaciteit verder vergroten. Meer snelheid in de trainingen.	Middelen: - duurloopvormen - vaartspel (fartlek) - extensieve intervaltraining - afwisseling met enkele intensieve intervallen en snellere duurlopen - voorbereidingsoefeningen * coördinatie (loopscholing) * kracht, mn corestability
wedstrijdperiode 1	14	40	Wedstrijden, onderhouden van de opgedane trainingsarbeid: - uithoudingsvermogen - nadruk op snelheid	Middelen: - duurloopvormen - vaartspel (fartlek) - extensieve intervaltraining - vaker intensieve intervaltraining - voorbereidingsoefeningen * coördinatie (loopscholing) * corestability
OBP	40	40	Einde loopjaar. Evaluatie jaarplan en nieuw plan	
Thematrainingen	1	52	Midwinter, 8, 10EM en 25 km: november 2019 Marikenloop: maart 2019 Zevenheuvelenloop: eind augustus/begin september 2019 Start to Run/Beginners: januari/april/september 2019	