

**WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP2**


Trainingsmogelijkheid 1	MA	WO	DO	ZA		
Trainingsmogelijkheid 2	DI	Corestability als aanvulling op WO		ZA		

Week	Van	Tot	TR1	TR2	TR2	TR3	Loopevenement
27	29-6	5-7	<b>Extensieve interval kort</b> 15 min inlopen - kern: 6 x 100m versnellen (p. 100m)+ kern: 8 x 2 min (p. 1 min) - uitlopen	Z3 15 min inlopen - kern naar eigen invulling van de atleten samen met de trainer bedacht met spelelement/competitie- 15 min uitlopen	Z4 Vaartspel (lang)	Z4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
28	6-7	12-7	<b>Intensieve interval lang</b> 15 min inlopen - kern 500m -750m - 1000m op gevoel + 1x 5min (gelopen afstand in 5min aflezen op horloge) - uitlopen	Z4 3 rondes inlopen - Estafette 400m (40min) in Duo's - uitlopen	Z4 Vaartspel (kort)	Z3 <b>Duurtraining of RunX loop (wedstrijdtempo)</b>	Z1/2
29	13-7	19-7	<b>Heuveltraining</b> 15 min inlopen - kern heuveltraining - 15 min uitlopen	Z4 3 rondes inlopen-2 x 1500m of 3 x 1200m, pauze 400m - uitlopen	Z4 Vaartspel (lang)	Z4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
30	20-7	26-7	<b>Extensieve interval kort</b> 4 of 5 x 2 min (1 min Z3 en 1 min Z4) pauze = 1 min	Z3 3 rondes inlopen - 1 ronde snel op de baan - oefeningen middenstuk - 1 ronde rustig op de baan (gedurende de hele training, stoppen op signaal van de trainer) - 3 rondes rustig uitlopen	Z4 Vaartspel (kort)	Z3 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
31	27-7	2-8	<b>Extensieve interval lang</b> 15 min inlopen - 6-5-4-3 p. = helft van de versnelling - uitlopen	Z3 15 min inlopen - kern naar eigen invulling van de atleten samen met de trainer bedacht met spelelement/competitie- 15 min uitlopen	Z4 Vaartspel (lang)	Z4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
32	3-8	9-8	<b>Vaartspel</b> 15 min inlopen - kern vaartspel - 15 min uitlopen	Z3 3 rondes inlopen - 4x 5min p. 2,5min (15 km tempo /Z4) - uitlopen	Z3 Vaartspel (kort)	Z3 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
33	10-8	16-8	<b>Extensieve interval kort</b> 15 min inlopen - 2 x 10 x 1 min p. 1,5 min - uitlopen	Z3 <b>Intensieve interval lang</b> in het bos (vaartspel) of Zoladzttest	Z4 Vaartspel (lang)	Z4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2 15/08 Wadlopen
34	17-8	23-8	<b>Intensieve interval kort</b> 15 min inlopen - kern: 9 x 2min met om de 30 sec versnellen (opbouwen) p 2 min - uitlopen	Z4 <b>Coopertest / Baanloop (5km)</b>	Z3 Vaartspel (kort)	Z3 /Z 4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2 21 -23 aug Hardloop 3-daagse Zeeland
35	24-8	30-8	<b>Extensieve interval lang</b> 2-3-4-4-3-2 (groep Elmer +1 min extra start en eind)	Z3 15 min inlopen - kern naar eigen invulling van de atleten samen met de trainer bedacht met spelelement/competitie- 15 min uitlopen	Z4 Vaartspel (lang)	Z3 /Z 4 <b>Duurtraining of RunX loop (wedstrijdtempo)</b>	Z1/2
36	31-8	6-9	<b>Training van de GROEP</b> 15 min inlopen - kern naar eigen invulling van de atleten samen met de trainer bedacht met spelelement/competitie- 15 min uitlopen	Z3/ Z4 3 rondes inlopen - 4 of 5 x 1000m p 400m - uitlopen (tempo is 15km of Z3)	Z3 Vaartspel (kort)	Z3 /Z 4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2 06/09 Trailrunning Clinic
37	7-9	13-9	<b>Extensieve interval kort</b> 4 of 5 x 2 min (1 min in Z3 en 1 min in Z4) pauze = 1 min	Z4 3 rondes inlopen - 10 of 12 x 400m p 200m - uitlopen (tempo is Z3)	Z4 Vaartspel (lang)	Z3 /Z 4 Av Veluwe op pad (aangepaste duurtraining)	Z1/2 12/09 Av Veluwe op pad IJskaffee De Kei Ugchelen
38	14-9	20-9	<b>Intensieve interval lang</b> 15 min inlopen - kern: = 8 of 9 x 2min (p= 2min) uitlopen	Z4 <b>Extensieve interval kort</b> - 3 x 200m + 3 x 300m + 3x 400m p. 100m (10km tempo / Z4) - uitlopen	Z3 Vaartspel (lang)	Z3 /Z 4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
39	21-9	27-9	<b>Extensieve interval kort</b> 15 min inlopen - kern: 3x 1min-2min-3min p. 1min sp: 2min - uitlopen	Z4 3 rondes inlopen - 7 of 8 x 600m p 200m - uitlopen (tempo is Z3)	Z3 Vaartspel (lang)	Z3 /Z 4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2
40	28-9	4-10	<b>Intensieve interval kort</b> 15 min inlopen - 1min of 2 min tandje erbij versnellen op aanwijzen van de trainer gedurende de training, pauze oo 1 of 2 min - 15 min uitlopen	Z4 <b>Training van de GROEP</b> 15 min inlopen - kern naar eigen invulling van de atleten samen met de trainer bedacht met spelelement/competitie- 15 min uitlopen	Z3 Vaartspel (lang)	Z3 /Z 4 Duurloop met wisselende tempo's	Z1/2