

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP2					
Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	
VP2		4/1 - 5/1	6/1 - 7/1	9/1	
	1	THUIS TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 10 x 1 min versnellen op een pittig tempo (je kan niet meer kletsen, maar niet max.) pauze is 1 min joggen - daarna 2 min herstel en dan nog een keer - 10 min uitlopen - cooling down 11/1 - 12/1	THUIS TRAINING Intensieve interval 15 min inlopen - warming-up - 1 min, 2 min, 3 min, 4 min versnellen op 1 tempo waar je nog (niet) kan kletsen of zingen, pauze is voor alle versnellingen 1 min (ga daarom echt niet te hard). 15 min uitlopen (evt. kun je deze training verlengen tot circa 1 uur) - cooling down 13/1 - 14/1	THUIS TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	(andere dagen kunnen ook in de Corona periode, hou wel gemiddeld 1 rustdag tussen de trainingen aan)
	2	THUIS TRAINING Intensieve interval 15 min inlopen - warming-up - loop vervolgens 6x5min steeds een klein beetje harder (heel kleine tandjes erbij) - 15 min uitlopen - cooling down 18/1 - 19/1	THUIS TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 12 x 400m (gebruik hiervoor je horloge of ze een stuk uit van (circa) 400m) pauze 400 m (joggen) Tempo's op Zone 3/4 - 10 min uitlopen - cooling down 20/1 - 21/1	THUIS TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	3	THUIS TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 5x 30 seconde versnellen, na de 30 sec doe je 5 sec. huppelpas en dan joggen, daarna 6 x 2 min versnellen op een pittig tempo (probeer elke versnelling zelfde tempo te lopen) - 10 min uitlopen 25/1 - 26/1	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - loop 5 x 1km in begin Zone 3 (je kan wel kletsen maar je hartslag gaat wel omhoog) - 10 min uitlopen - Cooling down 27/1 - 28/1	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	4	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval - 10 min inlopen - kies 3 vierkantjes of rondjes uit met maximaal 1,5 km er tussen, die rondjes of vierkantjes zelf mag 200 - 400 m zijn. Loop deze op tempo en herhaal hetzelfde rondje 3 keer, na elk rondje heb je 1 min pauze en na 3 keer verplaats je je naar de volgende op rustig tempo - 10 min uitlopen - cooling down 1/2 - 2/2	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval - 10 min warming-up - 15 x 2 min versnellen (23/24) - 10 min uitlopen - Cooling down 3/2 - 4/2	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	5	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval - 10 min inlopen - vaartsnel, kies steeds een boom, auto, huis, lantaarnpaal uit waar je naartoe sprint en doe dit in totaal 15x, de stukjes duren ongeveer 1 tot 2 min, 10 min uitlopen - cooling down 8/2 - 9/2	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - loop 2000m - 1600m - 1400m - 1200m met steeds een pauze van 3 minuten op begin zone 3 - 10 min uitlopen - cooling down 10/2 - 11/2	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	6	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 8 of 9 x 2 min versnellen (zone 3) met 1 min pauze tussen door - 10 min uitlopen - cooling down 15/2 - 16/2	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 5x 200m (100m rust) + 5 x 300m (150m rust) + 5x 400m (200m rust) tempo = zone 4) - 10 min uitlopen - cooling down 17/2 - 18/2	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	7	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval - 10 min inlopen - lantaarnpalen lopen, kies een route met veel lantaarnpalen. Versnel 5 min naar 1 lantaarnpaal en dan tot de volgende rust (pak de lantaarnpalen aan 1 kant van de weg) - vervolgens verleng je met 2/3 en 4 lantaarnpalen met 1 rust en doe dit steeds 5 min. - 10 min uitlopen - cooling down 22/2 - 23/2	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - loop 6 x 800m in zone 3 - met steeds een pauze van 400 m (joggen) - 10 min uitlopen - cooling down 24/2 - 25/2	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	8	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 15 min inlopen - warming-up - pyramide loop (1min-2 min-3min-4min-3min-2min-1min) pauze is helft van de tijd / tempo versnelling zone 3 - 15 min uitlopen - cooling down 1/3 - 2/3	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 15 x 300m versnellen met 100m rust (zone 4) - 10 min uitlopen - cooling down 3/3 - 4/3	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	9	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 15 min inlopen - 5 min korte versnellingen - warming-up - Heuveltraining, kies 1 of meerdere heuvels uit en loop in tempo en rustig naar beneden (circa 30 - 40 min) - 15 min uitlopen - cooling down 8/3 - 9/3	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 4x 1200m zone 3 (400m pauze) - 10 min uitlopen - cooling down 10/3 - 11/3	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	10	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 5x 4min versnellen (zone 3) 2 min rust - 10 min uitlopen - cooling 15/3 - 16/3	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 12 x 400m versnellen (zone 4) met 400m rust - 10 min uitlopen - cooling down 17/3 - 18/3	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	11	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 15 min inlopen - warming-up - wisselende intervallen naar keuze of een TABATA of HITT training (check Youtube of vraag je trainer) - 15 min uitlopen - cooling down 22/3 - 23/3	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 10 x 500m versnellen zone 3 - pauze 200m - 10 min uitlopen - cooling down 24/3 - 25/3	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	12	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up - 2 min - 4min - 6min - 4 min - 2 min versnellen zone 3 pauze 2 min - 10 min uitlopen - cooling down 29/3 - 30/3	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - estafette met een loopmaatje (of alleen) per km (de een loopt 1 km intensief en de ander rustig) - 10 min uitlopen - cooling down 31/3 - 1/4	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
	13	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - 20 x 1 min versnellen (zone 4) - 10 min uitlopen - cooling down	THUIS of CLUB TRAINING Intensieve interval 10 min inlopen - warming-up uitgebreid - 5km testloop - 10 min uitlopen - cooling down	THUIS of CLUB TRAINING Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	

Notitie van de trainer: Alle trainingen kunnen in deze periode zowel alleen, samen of (hopelijk binnenkort) met een loopgroepje worden uitgevoerd. Wees creatief in je route. Tip: loop naar plekken die je zelf leuk vindt en varieer in ondergrond. Bij intensieve interval train je snelheid, bij extensieve interval tempo hardheid en bij de duurloop je uithoudingsvermogen. Hou dus ook de type trainingen in een week aan, zodat je een volledig trainingsprogramma hebt. Vul je trainingsweek aan met core stability en evt. andere sporten zoals fietsen, wandelen en zwemmen.