


WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 WP						
Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag		
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag		
	Week	TR1	TR2	TR3	Evenement	
WP		5/7 - 6/7	7/7 - 8/7	10/7		
	27	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 10 x 2 min versnellen - 1 min rustig joggen (2 min serie pauze) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>BAANLOOP 3KM AV Veluwe (woensdag)</b> <b>GEEN TRAINING</b> (voor de niet wedstrijd lopers en donderdag lopers, fartlek (vaartspeel) training)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>Op woensdag 7 juli is er een baanloop bij AV Veluwe voor leden van Veluwe, Triathlon vereniging en AV '34.</b>	
		12/7 - 13/7	14/7 - 15/7	17/7		
	28	<b>Heuveltraining</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op heuveltraining - KERN: keuze van de trainer (heuveltraining) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN : 3x 1400m - 400 m rust - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (en/of core stability)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		19/7 - 20/7	21/7 - 22/7	24/7		
	29	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 3 series van 7 x 1 min. Versnellen - 30 sec. joggen tussendoor, 2 min serie pauze - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing gericht op sneller lopen - KERN: 2 series van 5 of 6 x 400m, pauze 200 min / serie pauze 400 min -- min 2 rondjes uitlopen - cooling down (en/of core stability)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		26/7 - 27/7	28/7 - 29/7	31/7		
	30	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2min - 3 min - 4 min - 5 min - 6 min - pauze helft van de tijd - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op ademhaling - KERN: 5 x 1000m versnellen - pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (en/of core stability)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		2/8 - 3/8	4/8 - 5/8	7/8		
	31	<b>Vaartspeel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspeel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series: 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		9/8 - 10/8	11/8 - 12/8	14/8		
	32	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 100 m versnellen en 100 m rust en dat 3 of 4 x voor 5 min met 2 min rust tussendoor- 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op pasfrequentie - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - 800 m (optioneel) - 400 m pauze - min 2 rondjes uitlopen - -cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		16/8 - 17/8	18/8 - 19/8	21/8		
	33	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 9 x 2 min versnellen - 1 min pauze (hou het extensief) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN : 8 x 500 m versnellen, 200 m pauze - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		23/8 - 24/8	25/8 - 26/8	28/8		
	34	<b>Heuveltraining</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op heuveltraining - KERN: keuze van de trainer (heuveltraining) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 x 1200m pauze 400m- min 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		30/8 - 31/8	1/9 - 2/9	4/9		
	35	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 18 of 20 x 1 min versnellen - 30 sec pauze (op de helft evt. meer pauze geven) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op arminzet - KERN: 3 series: 400 m - 400m - 300m - 300m ( de tweede zelfde afstand gaat steeds sneller) pauze 200 m, serie pauze 400 m) min 2 rondjes uitlopen --cooling down (en/of core stability)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		6/9 - 7/9	8/9 - 9/9	11/9		
	36	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 6min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min - pauze helft van de tijd - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 2 x 2000m versnellen pauze 600 m - min 2 rondjes uitlopen - -cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		13/9 - 14/9	15/9 - 16/9	18/9		
	37	<b>Vaartspeel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspeel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series van 5 x 300m, pauze 100 m, serie pauze 200 m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>AV Veluwe op Pad (Ijskaffee Ugchelen)</b> <i>Onder voorbehoud</i>	
		20/9 - 21/9	22/9 - 23/9	25/9		
	38	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer met spelelement- 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 8 x 3min versnellen, 2 min rust op signaal van de trainer, totale trainingstijd is 40 min - min 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
		27/9 - 28/9	29/9 - 30/9	2/10		
	39	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - versnellen 1-2-3-4 (evt. 5 min als bonus toevoegen) - 4-3-2-1 - pauze zelfde tijd als versnelling - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: Keuze van de trainer met een spelelement - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		