

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP1



**Notitie van de trainer:** Deze periode kenmerkt zich door de focus op het aerobe vermogen, oftewel je uithoudingsvermogen. Je traint dus iets minder de snellere tempo's, maar focus ligt vooral op tempo vasthouden en snel herstel tot de volgende versnelling. Voor atleet en trainer de kunst om in te houden, vooral bij korte versnellingen wordt er vaak te hard gelopen, je kunt dit checken door op herstel te letten, heb je eigenlijk langer nodig? Dan heb je te snel gelopen. Wil je toch snellere tempo's lopen in deze periode? Plan dan een leuke wedstrijd (ze zijn er weer) of leef je uit met de vaartspel trainingen. Veel plezier en succes!

Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Evenement
WP		4/10 - 5/10	6/10 - 7/10	9/10	
	40	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 4 series van 5 x 1 min versnellen - 30 sec rustig joggen (2 min serie pauze) - 10 min uitlopen - cooling down (let op: in de korte pauze tijd moet je kunnen herstellen, anders loop je te hard en dus niet extensief)	<b>BAANLOOP AV Veluwe (woensdag)</b> <b>GEEN TRAINING</b> <b>(voor de niet wedstrijd lopers en donderdag lopers, fartlek (vaartspel) training)</b>	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>Op woensdag 6 okt is er een baanloop bij AV Veluwe voor leden van Veluwe, Triathlon vereniging en AV 34.</b>
		11/10 - 12/10	13/10 - 14/10	16/10	
	41	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - KERN: circuit naar keuze van de trainer (8-tjes, rondjes, vierkantjes etc. combinatie van versnellen en rust en evt. hoogverschillen) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN : 2x 1000m - 2 x 1200m - 400 m rust - zelfde tempo voor alle versnellingen min 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km met hier en daar een tempo wisseling op signaal van de trainer (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		18/10 - 19/10	20/10 - 21/10	23/10	
	42	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 8 of 10 x 3 min pauze 1,5 min rustig joggen- 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing gericht - KERN: 2 series van 5 of 6 x 400m, pauze 200 m / serie pauze 400 m -- min 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		25/10 - 26/10	27/10 - 28/10	30/10	
	43	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 5 x 2 min. versnellen - 1 min. joggen tussendoor, 3,5 min serie pauze - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op loophouding - KERN: 6 x 800m versnellen - pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen -cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km met hier en daar een tempo wisseling op signaal van de trainer (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		1/11 - 2/11	3/11 - 4/11	6/11	
	44	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series: 300m - 400m - 400m -300m - - > optioneel extraatje: 1 x 800m op zelfde tempo - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>7/11: randerode cross (wedstrijd)</b> <i>Onder voorbehoud</i>
		8/11 - 9/11	10/11 - 11/11	13/11	
	45	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 4x 5 min opbouwend versnellen (elke minuut iets harder op signaal van de trainer) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 4 of 5 x 1000m - pauze 400m - min 2 rondjes uitlopen - -cooling down	<b>Duurtraining - AV Veluwe op Pad</b> Duurloop van circa 13 - 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>13/11: AV Veluwe Op Pad - Halte Assel</b> <i>Onder voorbehoud</i>
		15/11 - 16/11	17/11 - 18/11	20/11	
	46	<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 : 1000m - 400m pauze voorafgaand, daarna -> Estafette in tweetallen, 400 m, tussendoor als de ander loopt core stability oefeningen naar inzicht van de trainer --cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km met hier en daar een tempo wisseling op signaal van de trainer (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		22/11 - 23/11	24/11 - 25/11	27/11	
	47	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - KERN: circuit naar keuze van de trainer (8-tjes, rondjes, vierkantjes etc. combinatie van versnellen en rust en evt. hoogverschillen) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 1 serie van (1000m = optie) - 1200m - 1400m - 1600m - min 2 rondjes uitlopen--cooling down (Let op: de 1000m is een optie voor de liefhebber / snellere loper, hou het wel extensief) Evt. mag ook begonnen worden met 1000m en dan de 1600m laten vervallen)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		29/11 - 30/11	1/12 - 2/12	4/12	
	48	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: loop 4 x een km (1) de eerste keer op gevoel zonder horloge en stop wanneer je er denkt te zijn (trainer loopt achteraan de juiste afstand), 2e keer loop je 5.30 min en probeer je precies 1 km te lopen, 3e keer loop je samen met een loopmaatje precies een km (zonder op je horloge te kijken) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht - KERN: vaartspel / intensieve interval naar eigen invulling van de trainer - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km met hier en daar een tempo wisseling op signaal van de trainer (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		6/12 - 7/12	8/12 - 9/12	11/12	
	49	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 4 x 1200m versnellen pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 6 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min-pauze helft van de tijd - 10 min uitlopen - cooling down
		13/12 - 14/12	15/12 - 16/12	18/12	
	50	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 6 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min-pauze helft van de tijd - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series van 4 x 400m, pauze 200 m, serie pauze 200 m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining Kerstkransloop</b> Duurloop van circa 13-15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>18/12 Kerstkransloop ('t Leesten)</b> <i>Onder voorbehoud</i>
		20/12 - 21/12	22/12 - 23/12	25/12	
	51	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer met spelelement (KERST Thema)- 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 1000m - 1200m- 1000m - 1200m, 400m pauze tussen de afstanden door - min 2 rondjes uitlopen -cooling down	<b>1e Kerstdag (geen training)</b>	
		27/12 - 28/12	29/12 - 30/12	1/1	
	52	<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>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 10 of 12 x 400m met pauze 200m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Nieuwjaarsdag (geen training)</b>	<b>31/12 Wisent Winter Trail</b> <i>Onder voorbehoud</i>