


WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP2					
Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag		Zaterdag
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag		Zaterdag
Week		TR1	TR2	TR3	
WP		3/1 - 4/1	5/1 - 6/1	8/1	
1	THUISTRaining - EIGEN INVULLING		<b>Intensieve interval - THUISTRaining</b> 10 min inlopen - 5 corestabiliteit oefeningen naar keuze - 3 min zone 3 laag - 5 min zone 3 hoog - 7 min zone 4 laag - 10 min zone 4 hoog - pauze 3 minuten - 10 minuten uitlopen - cooling down 12/1 - 13/1	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
2	<b>Extensieve interval- THUISTRaining</b> 1km inlopen - 3 min indraaien - 5 min rustig lopen - KERN: 5x1min versnellen op zone 3 / zone 4 laag - 5 min rustig lopen 5x1min versnellen op zone 3 / zone 4 laag - minimaal 1 km uitlopen - cooling down 10/1 - 11/1	<b>THUIS TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 15 min inlopen - warming-up - 1 min, 2 min, 3 min, 4 min versnellen op 1 tempo waar je nog (net) 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 17/1 - 18/1	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> - 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 24/1 - 25/1	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - loop 5 x 1 km in begin Zone 3 (je kan wel kletsen maar je hartslag gaat wel omhoog) - 10 min uitlopen - Cooling down 19/1 - 20/1	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
4	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>FUN TRAINING</b> Loop circa 10 km en voer de volgende opdracht uit: loop een figuur naar keuze (bijv. een boom, bloem, vlinder, hondje etc.) Geen probleem als het niet lukt en heb je geen zin om met je horloge te lopen, gewoon op eigen gevoel lopen. Tempo is extensief dus zone 3/ zone 4 laag, nog wel net kunnen kletsen. Vergeet de cooling down niet. 31/1 - 1/1	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> - 10 min warming-up - 15 x 2 min versnellen (Zone 4) pauze is 1 min- 10 min uitlopen - Cooling down 2/2 - 3/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
5	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 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 7/2 - 8/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - loop 2000m - 1600m - 1400m - 1200m in zone 3 hoog (je kan kletsen maar kost wel wat moeite) met steeds een pauze van 3 minuten (hersteltempo) - 10 min uitlopen - cooling down 9/2 - 10/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
6	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 2 min - 4min - 6 min - 4 min - 2 min versnellen zone 3 pauze 2 min - 10 min uitlopen - cooling down 14/2 - 15/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 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 16/2 - 17/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
7	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - 19 x 1 min versnellen (zone 4) - 10 min uitlopen - cooling down 21/2 - 22/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 12 x 400m versnellen (zone 4) met 400m rust - 10 min uitlopen - cooling down 23/2 - 24/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
8	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>FUN TRAINING</b> Loop circa 10 km en voer de volgende opdracht uit: Maak 20 keer een versnelling naar een volgende lantaarmpaal, (van te voren even de afstand checken) rust is steeds naar de volgende lantaarmpaal - loop daarna rustig uit. Vergeet de cooling down niet. 28/2 - 1/2	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - loop 6 x 800m in zone 3, zone 4 laag; met steeds een pauze van 400 m (joggen) - 10 min uitlopen - cooling down 2/3 - 3/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
9	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve / Intensieve interval</b> 15 min inlopen - warming-up - loop vervolgens 6 x 5min steeds een klein beetje harder (heel kleine tandjes erbij) - 15 min uitlopen - cooling down 7/3 - 8/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up uitgebreid - 5km testloop op jouw wedstrijdtempo (op dat moment) - 10 min uitlopen - cooling down 9/3 - 10/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
10	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 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 14/3 - 15/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 10 x 500m versnellen zone 3 - pauze 200m - 10 min uitlopen - cooling down 16/3 - 17/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
11	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - 20 x 1 min versnellen (zone 4) - 10 min uitlopen - cooling down 21/3 - 22/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensief / intensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 5 x 1000m versnellen startend in zone 3 en elke minuut iets versnellen - pauze 2,5 minuut of 400 meter - 10 min uitlopen - cooling down 23/3 - 24/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
12	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>FUN TRAINING</b> Loop circa 10 km en voer de volgende opdracht uit: Loop de naam van een hardloopt maatje van de club (of doe een poging tot) Als we wel met de club kunnen lopen, probeer dan VELLUWE te lopen. Tempo is extensief dus zone 3/ zone 4 laag, nog wel net kunnen kletsen. Vergeet de cooling down niet. 28/3 - 29/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 15 x 300m versnellen met 100m rust (zone 4) - 10 min uitlopen - cooling down 30/3 - 31/3	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
13	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 15 min inlopen - warming-up - pyramide loop (1min-2min-3min-4min-3min-2min-1min) pauze is helft van de tijd / tempo versnelling zone 3 - 15 min uitlopen - cooling down	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 4x 1200m zone 3 (400m pauze) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>THUIS of CLUB TRAINING</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		

**Notitie van de trainer:**  
 Helaas zijn we qua trainingen weer aangewezen op onszelf. Trainen mag in groepjes van 2 en een trainer. Uiteraard op 1,5m afstand. Tot in ieder geval 14 januari, betekent dit geen trainingen bij de club. Hopelijk kunnen we het daarna weer oppakken. Maar hey we kunnen onszelf ook goed motiveren, dus we gaan er gewoon voor, met dit schema kun je lekker variëren en fit blijven! Succes! En mail of bel gerust voor tips en vragen over het trainingsschema.  
 Groot Lia  
 (lia.vandermeulen@gmail.com)