

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP2



**Notitie van de trainer:** Deze periode staat in het teken van meer focus op duur en kracht. In het schema zijn meer duurtrainingen te vinden en zijn er enkele corestability trainingen verwerkt. Het advies is om deze periode de trainingen aan te vullen met corestability oefeningen die je thuis kan doen, denk aan planken, push-ups, squats. Ook krachttraining in de sportschool is een goede aanvulling en zal helpen om makkelijker en sneller te gaan hardlopen. Tevens verkleint het de kans op blessures, mits de oefeningen goed worden uitgevoerd natuurlijk. Mail of bel gerust voor tips en vragen over het trainingsschema. Groet Lia (lia.vandermeulen@gmail.com)

Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Opmerkingen
WP		4/4 - 5/4	6/4 - 7/4	9/4	
	1	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 10 x 2 min (zone 3, begin zone 4, 10km tempo) - pauze 1 min - Cooling down	<b>Intensieve interval -</b> Warming-up - 5 x 1000 m - pauze 400m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		11/4 - 12/4	13/4 - 14/4	16/4	
	2	<b>Heuveltraining-</b> Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 7 of 8 x 500m - pauze 200m - tempo = extensief! Zone 3 / begin Zone 4 / 15 km tempo - Cooling down	<b>PAASLOOP 't LEESTEN</b> <b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Let op Paasloop op zaterdag (alternatief voor Kerstkransloop)
		18/4 - 19/4	20/4 - 21/4	23/4	
	3	<b>Duurtraining</b> Warming-up = circa 1,5 km rustig inlopen - Kern = loop 3x 2km en ga elke 2 km iets sneller (15km tempo / 10km tempo / 5km tempo) pauze tussen de versnelling 5 min rustig joggen - Cooling down = circa 1,5 km rustig uitlopen	<b>Intensieve interval -</b> Warming up - 3 series van 200m / 300m/400m/300m/200m - pauze 200m - tempo zone 4 hoog / 5 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	18/04 = tweede paasdag, geen training
		25/4 - 26/4	27/4 - 28/4	30/4	
	4	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 1min - 1 min - 2 min - 2 min - 3 min - 3 min - 4 min - 4 min, pauze = helft van de versnelling- tempo = 1e keer zone 3 / 15km tempo, 2e keer zone 4 / 10km tempo - Cooling down	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 4 x 1200m - pauze 400m - tempo = extensief! Zone 3 / begin Zone 4 / 15 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	27/04 = Koningsdag, geen training
		2/5 - 3/5	4/5 - 5/5	7/5	
	5	<b>Duurtraining</b> Warming-up = circa 1,5 km rustig inlopen - Kern = loop 1km zonder horloge op gevoel (trainer loopt de gemeten afstand achteraan) - daarna duurloop- tempo is niet voorbij zone 3 / 15 km tempo. Cooling down = circa 1,5 km uitlopen	<b>Intensieve interval -</b> Warming up - 5 of 6 x 800m - pauze 400m tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		9/5 - 10/5	11/5 - 12/5	14/5	
	6	<b>Heuveltraining-</b> Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 3 series van 400m/500m/600m / Zone 3 / begin Zone 4 / 15 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		16/5 - 17/5	18/5 - 19/5	21/5	
	7	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - Pyramide loop: 1min - 2min - 3min - 4min- 3min - 2min- 1 min - pauze = helft van de versnelling- (zone 3, begin zone 4, 10km tempo) - Cooling down	<b>Intensieve interval -</b> Warming up - estafette in duo's 400m - pauze 200m (stoppen op signaal trainer) - tempo zone 4 hoog / 5 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		23/5 - 24/5	25/5 - 26/5	28/5	
	8	<b>Duurloop</b> Warming-up = circa 1,5 km rustig inlopen - Kern = duurloop van 10 km met circa 10 keer een klein tandje erbij op signaal van de trainer (start dus rustig op halve marathon tempo (laag in zone 3)- cooling down	<b>Extensieve interval -</b>	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		30/5 - 31/5	1/6 - 2/6	4/6	
	9	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 20 x 1 min versnellen - pauze 30 sec (zone 3, 15 km tempo) - - Cooling down	<b>Intensieve interval -</b> Warming-up - corestability & hardloop training naar invulling van de trainer (focus op CORE) - Cooling down n	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		6/6 - 7/6	8/6 - 9/6	11/6	
	10	<b>Heuveltraining-</b> Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 7 of 8 x 500m - pauze 200m - tempo = extensief! Zone 3 / begin Zone 4 / 15 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	06/06 = Tweede pinksterdag, geen training
		13/6 - 14/6	15/6 - 16/6	18/6	
	11	<b>Duurloop</b> Warming-up = circa 1,5 km rustig inlopen - Kern = duurloop op rustig tempo (15km tempo / zone 3) waarbij de groep de route bepaalt, 2 voorop die 1 of 2 km de route bepalen (trainer houdt wel in de gaten dat de afstand niet te ver wordt)- cooling down	<b>Intensieve interval -</b> Warming up - 5 x 1000 m - pauze 400m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		20/6 - 21/6	22/6 - 23/6	25/6	
	12	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 12 x 1,5 min versnellen - pauze 1 min (zone 3, begin zone 4, 10km tempo) - Cooling down	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 7 of 8 x 500m - pauze 200m - tempo = extensief! Zone 3 / begin Zone 4 / 15 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		27/6 - 28/6	29/6 - 30/6	2/7	
	13	<b>Duurloop</b> Warming-up = circa 1,5 km rustig inlopen - Kern = rustige duurloop van circa 8 km en daarna 30 min corestability training op het veld (indien het weer het toelaat) - cooling down	<b>Intensieve interval -</b> Warming up - 5 x 1000 m - pauze 400m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	