

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3



**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 trainingsprogramma.  
Groet Lia (lia.vandermeulen@gmail.com)

Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Opmerkingen
WP		4/7 - 5/7	6/7 - 7/7	9/7	
27		<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 10 x 2 min (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo) - pauze 1 min - Cooling down	<b>Intensieve interval -</b> min. 3 rondjes inlopen - warming up - loopscholing - KERN: 10 of 12 x 400 m - pauze 200m - (tempo zone 4 / 10 km tempo) - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		11/7 - 12/7	13/7 - 14/7	16/7	
28		<b>Heuveltraining -</b> Warming up - Kern = heuveltraining met focus op de arminzet - cooling down	<b>Extensieve interval -</b> min. 3 rondjes inlopen - warming up - loopscholing - KERN : 3x 1400m - 400 m rust (15km tempo Zone 3)- min 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		18/7 - 19/7	20/7 - 21/7	23/7	
29		<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 5 min lang steeds 100 m versnellen (naar zone 4 hoog / 5km tempo) x 3 of 4 series van met 2 min serie pauze- 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval -</b> min. 3 rondjes inlopen - warming-up-loopscholing - KERN: 3 series: 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - min - (tempo 10 km / zone 4) - 2 rondjes uitlopen - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		25/7 - 26/7	27/7 - 28/7	30/7	
30		<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> min. 3 rondjes inlopen - warming-up-loopscholing - 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)	
		1/8 - 2/8	3/8 - 4/8	6/8	
31		<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> min. 3 rondjes inlopen - warming-up-loopscholing - 5 of 6 x 800m - pauze 400m (tempo zone 4 hoog / 5 km tempo) - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		8/8 - 9/8	10/8 - 11/8	13/8	
32		<b>Heuveltraining -</b> Warming up - Kern = heuveltraining met focus op looptechniek heuvelopwaarts - cooling down	<b>Extensieve interval -</b> min. 3 rondjes inlopen - warming-up-loopscholing - 3 series van 400m/500m/600m / (tempo 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)	
		15/8 - 16/8	17/8 - 18/8	20/8	
33		<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 6min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min - pauze helft van de tijd - (tempo 15km tempo/ Zone 3) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval -</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op pasfrequentie - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - 800 m (optioneel) - 400 m - pauze - min 2 rondjes uitlopen - (15km tempo of Zone 3) - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		22/8 - 23/8	24/8 - 25/8	27/8	
34		<b>Coretraining</b> Training gericht op core in een bootcamp achtige vorm naar eigen creativiteit van de trainer	<b>Intensieve interval -</b> min 3 rondjes inlopen - warming-up - loopscholing - KERN: 10 x 400m waarbij het tempo geleidelijk wordt opgevoerd. In totaal versnel je 5x en doe je dus steeds 2x 400m op hetzelfde tempo, je mag van zone 3 (extensief) naar zone 4 (intensief) gaan -	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	27/08 RUNXloop
		29/8 - 30/8	31/8 - 1/9	3/9	
35		<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - 2 series x 9 of 10 x 1 min versnellen - pauze 30 sec (zone 3, 15 km tempo) - 2 min serie pauze - Cooling down	<b>Extensieve interval -</b> min 3 rondjes inlopen - warming-up - loopscholing - KERN: 3 of 4 x 1200m met 400m rust - (tempo 15km tempo of Zone 3) - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		5/9 - 6/9	7/9 - 8/9	10/9	
36		<b>Heuveltraining -</b> Warming up - Kern = heuveltraining met focus op looptechniek heuvelafwaarts - cooling down	<b>Intensieve interval -</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) - (tempo eind zone 4 of 5 km tempo) - cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	AV Veluwe op Pad Ijskaffee De Kei
		12/9 - 13/9	14/9 - 15/9	17/9	
37		<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 - lang</b> min. 3 rondjes inlopen - warming-up - 5x 1000m, iedere km doe je iets sneller dan de vorige (tip start niet te snel) met 400m rust - 10 min uitlopen. (Tempo is zone 4, 10km tempo) - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	<b>Intensieve interval -</b> Warming-up - corestability & hardloop training naar invulling van de trainer (focus op CORE) - Cooling down
		19/9 - 20/9	21/9 - 22/9	24/9	
38		<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - warming-up - 2 min - 4min - 6min - 4 min - 2 min versnellen zone 3 pauze 2 min - 10 min uitlopen - (tempo 15km tempo of Zone 3) cooling down	<b>Interval</b> Training met tempowisselingen aan de hand van een spelelement van de trainer (bijv. dubbelspel) Tempo tijdens versnelling is zone 4 of 10 km tempo, mag zelfs nog iet harder)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		26/9 - 27/9	28/9 - 29/9	1/10	
39		<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>Extensieve interval</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 2 x 200m versnellen pauze 600 m - min 3 rondjes uitlopen - (tempo is 15km of zone 3) - cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	