

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP1


Notitie van de trainer: Deze periode staat in het teken van het vergroten van het uithoudingsvermogen door lange duurlopen. Ook aandacht voor techniek en opbouwen van kracht horen bij deze periode. 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
VP1		3/10 - 4/10	5/10 - 6/10	8/10	
	40	Extensieve interval - Warming-up + loopscholing - 5 x 4 min (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo) - pauze 2 min - Cooling down	BAAWLOOP AV VELUWE (Geen reguliere training) Loop je geen wedstrijd of donderdag? Vaartspel met lange versnellingen	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		10/10 - 11/10	12/10 - 13/10	15/10	
	41	Vaartspel / Fartlek training 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	Extensieve interval - KORT min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 10 of 12 x 400m met pauze 200m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		17/10 - 18/10	19/10 - 20/10	22/10	
	42	Extensieve interval - Warming-up - 10 x 2 min (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo) - pauze 1 min - Cooling down	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 1000m - 1200m - 1000m - 1200m, 400m pauze tussen de afstanden door - min 2 rondjes uitlopen -cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		24/10 - 25/10	26/10 - 27/10	29/10	
	43	Circuitloop 10 min inlopen - loopscholing gericht op pasfrequentie - KERN: circuit naar keuze van de trainer (8-tjes, rondjes, vierkantjes etc. combinatie van versnellen en rust en evt. hoogteverschillen) - 10 min uitlopen - cooling down (versnellingen mogen in zone 4, rustig herstellen)	Intensieve interval - KORT 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 (zone 4, 10 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		31/10 - 1/11	2/11 - 3/11	5/11	
	44	Extensieve interval 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 4x 5 min opbouwend versnellen (elke minuut iets harder op signaal van de trainer) - 10 min uitlopen - cooling down	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 4 x 1200m versnellen pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	06/11 Randerode cross
		7/11 - 8/11	9/11 - 10/11	12/11	
	45	Vaartspel / Fartlek training 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down (vaartspel rond zone 4 = 10 km tempo)	Intensieve interval - KORT min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht - KERN: vaartspel / intensieve interval (zone 4 / 10 km tempo) naar eigen invulling van de trainer - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		14/11 - 15/11	16/11 - 17/11	19/11	
	46	Extensieve interval 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	Extensieve interval - LANG 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 (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		21/11 - 22/11	23/11 - 24/11	26/11	
	47	Core + looptraining Training gericht op core in een bootcamp achtige vorm naar eigen creativiteit van de trainer (combinatie van lopen en corestabiliteit)	Extensieve interval - MIDDELLANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 4x 500m pauze 100 m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		28/11 - 29/11	30/11 - 1/12	3/12	
	48	Extensieve interval - 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	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 4 of 5 x 1000m - pauze 400m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		5/12 - 6/12	7/12 - 8/12	10/12	
	49	Vaartspel / Fartlek training 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down (vaartspel rond zone 4 = 10 km tempo)	Extensieve interval - KORT min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series: 300m - 400m - 400m - 300m - min 4 rondjes uitlopen --cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		12/12 - 13/12	14/12 - 15/12	17/12	
	50	Extensieve interval 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 (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op loophouding - KERN: 6 x 800m versnellen - pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen -cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's* Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	17/12 AV Veluwe op Pad Kerstkrans loop
		19/12 - 20/12	21/12 - 22/12	24/12	
	51	Extensieve interval 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer met spelelement (KERST Thema) - 10 min uitlopen - cooling down (vaartspel rond zone 4 = 10 km tempo)	Extensieve interval - KORT 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 (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		26/12 - 27/12	28/12 - 29/12	31/12	
	52	Extensieve interval 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 (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 2 x 2000m versnellen pauze 600 m - min 3 rondjes uitlopen - (tempo is 15km of zone 3) - cooling down	OUDDAARSDAG Geen reguliere training	31/12 Wisent Wintertrail