

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP1 - Kwartaal 1 2023



**Notitie van de trainer:** Deze periode staat in het teken van het vergroten van de capaciteit en meer snelheid toevoegen aan de trainingen. Waar de voorgaande periode in het teken stond van het uithoudingsverhogen, plukken we daar nu de vruchten van en voegen we weer intensieve trainingen toe, nog steeds beperkt. Deze periode kenmerkt zich ook altijd door de Midwinter Marathon, voor veel leden een geliefd evenement om aan mee te doen. 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		2/1 - 3/1	4/1 - 5/1	7/1	
	1	<b>Extensieve interval</b> - Warming-up + loopscholing - 2 series van 4 x 2 min (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo) - pauze 1 min, serie pauze 2 min - 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 (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		9/1 - 10/1	11/1 - 12/1	14/1	
	2	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	<b>Extensieve interval -LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op loophouding - KERN: 5 x 1000 m met pauze 400m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		16/1 - 17/1	18/1 - 19/1	21/1	
	3	<b>Duurloop</b> - Warming-up - Duurloop met de groep met 5x klein tandje erbij (zone 2/3) - Cooling down	<b>Intensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 800m - 1000m - 1200m - 1400m pauze 400 m tussen de afstanden door - min 2 rondjes uitlopen -cooling down (zone 4, 10 km tempo)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		23/1 - 24/1	25/1 - 26/1	28/1	
	4	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op arminzet - 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)	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op loophouding - KERN: 3 of 4 series van 500m-300m-200m, pauze 200 m, serie pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 4, 10 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		30/1 - 31/1	1/2 - 2/2	4/2	
	5	<b>intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 4x 5 min (versnellen mag naar zone 4, 10km tempo) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 of 4 keer x 1200m versnellen pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	5/2 Midwinter Marathon
		6/2 - 7/2	8/2 - 9/2	11/2	
	6	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down (vaartspel rond zone 4 = 10 km tempo)	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht - KERN: 3 series van 6x 200m (zone 4/5 / 5-10 km tempo) - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 4/5, 5-10 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	12/2 Leestencross
		13/2 - 14/2	15/2 - 16/2	18/2	
	7	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2min - 3 min - 4 min - 4min - 3 min - 2 min - pauze helft van de tijd - (tempo 15km tempo/Zone 3) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - ( 800 m optie) (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		20/2 - 21/2	22/2 - 23/2	25/2	
	8	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op core stability - 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 27/2 - 28/2)	<b>Intensieve interval - MIDDELLANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op loophouding - KERN: 2 series van 4x 500m pauze 200 m (seriepauze 400 m) - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 4, 10 km tempo)	<b>AV Veluwe op Pad Kroondomein</b> Duurtraining met wisselende tempo's	
		27/2 - 28/2	1/3 - 2/3	4/3	
	9	<b>Intensieve interval</b> - Warming-up - 2 series x 9 of 10 x 1 min versnellen - pauze 1 min (zone 4, 5-10 km tempo) - 2 min serie pauze - Cooling down	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series: 300m - 400m - 400m -300m - min 3 rondjes uitlopen --cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		6/3 - 7/3	8/3 - 9/3	11/3	
	10	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down (vaartspel rond zone 4 = 10 km tempo)	<b>Intensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - 5 x 1000m versnellen startend in zone 3 en elke minuut iets versnellen - pauze 2,5 minuut of 400 meter - min 3 rondjes - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		13/3 - 14/3	15/3 - 16/3	18/3	
	11	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 6 of 7 x 3 min - pauze 1 min - 10 min uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<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 (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's*</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		20/3 - 21/3	22/3 - 23/3	25/3	
	12	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 18 x 1 min versnellen met tandjes erbij op signaal van de trainer - 10 min uitlopen - cooling down (intensief tempo, wel onder je omslagpunt)	<b>Extensieve interval - MIDDELLANG</b> min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing gericht - KERN: 8 x 500m versnellen, pauze 200m -- min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		27/3 - 28/3	29/3 - 30/3	1/4	
	13	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - versnellen 1-2-3-4-4-3-2-1 - pauze 1 min, behalve bij 4 min (dan 2 min) - 10 min uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Intensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 10 x 400m met pauze 400m - min 2 rondjes uitlopen --cooling down (zone 4/5, intensief tempo 5 tot 10 km tempo)	<b>AV Veluwe op Pad Halte Assel (Paasbroodloop)</b> Duurtraining met wisselende tempo's	