

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP1 - Kwartaal 2 2023



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

Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Opmerkingen
WP		3/4 - 4/4	5/4 - 6/4	8/4	
	14	<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)	AV op PAD Halt Assel
		10/4 - 11/4	12/4 - 13/4	15/4	
	15	<b>Pasen (geen training) Duurloop -</b> Warming-up - Duurloop met de groep met 5x klein tandje erbij (zone 2/3) - Cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - 800 m (optioneel) - 400 m pauze - min 2 rondjes uitlopen- tempo 15km tempo of Zone 3 - cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Let op 10/04 geen training i.v.m. 2e Paasdag
		17/4 - 18/4	19/4 - 20/4	22/4	
	16	<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>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)	
		24/4 - 25/4	26/4 - 27/4	29/4	
	17	<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>Intensieve interval - KORT</b> Warming up - 10 of 12 x 400 m - pauze 200m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Let op 27/04 geen training i.v.m. Koningsdag
		1/5 - 2/5	3/5 - 4/5	6/5	
	18	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 5x 4 min (versnellen mag naar zone 4, 10km tempo) - pauze = minimaal 2 minuten - 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)	
		8/5 - 9/5	10/5 - 11/5	13/5	
	19	<b>Heuveltraining- Warming up - Kern = heuveltraining - cooling down</b>	<b>BAANLOOP</b> Warming-up - 1500m of 5000m wedstrijd - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + corestability</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Let op 10/05 = BAANLOOP
		15/5 - 16/5	17/5 - 18/5	20/5	
	20	<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>Extensieve interval - KORT</b> Warming-up - loopscholing gericht op Arminzet - 3 series van 200m-300m- 400m - 500m - pauze 200m (seriepauze 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)	
		22/5 - 23/5	24/5 - 25/5	27/5	
	21	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 10x 2 min (versnellen mag naar zone 4, 10km tempo) - pauze = minimaal 1 minuut - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - LANG</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)	
		29/5 - 30/5	31/5 - 1/6	3/6	
	22	<b>Pinksteren (geen training) Duurloop -</b> Warming-up - Duurloop met de groep met 5x klein tandje erbij (zone 2/3) - Cooling down	<b>Intensieve interval - KORT</b> Warming-up - corestability & hardloop training naar invulling van de trainer (focus op CORE) - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + corestability</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Let op 29/05 geen training i.v.m. 2e Pinksterdag
		5/6 - 6/6	7/6 - 8/6	10/6	
	23	<b>Heuveltraining- Warming up - Kern = heuveltraining - cooling down</b>	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op voetafwikkeling - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - ( 800 m optie) pauze = 400 m. (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Let op: 10/06 = Kroondomein Trail
		12/6 - 13/6	14/6 - 15/6	17/6	
	24	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - MIDDELLANG</b> min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing - 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)	
		19/6 - 20/6	21/6 - 22/6	24/6	
	25	<b>Extensieve interval</b> 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	<b>Intensieve interval - LANG</b> Warming up -3 of 4 x 1200 m - pauze 400 m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + corestability</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		26/6 - 27/6	28/6 - 29/6	1/7	
	26	<b>Heuveltraining- Warming up - Kern = heuveltraining - cooling down</b>	<b>Intensieve interval - KORT</b> Warming up - 10 of 12 x 400 m - pauze 200m - tempo zone 4/5 / 5 km tempo - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	