

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 WP - Kwartaal 4 2023



**Notitie van de trainer:** Deze periode kenmerkt zich door de focus op het aerobe vermogen, oftewel je uithoudingsvermogen. Je traint dus iets minder de snellere tempo's, maar focus ligt vooral op tempo vasthouden en snel herstel tot de volgende versnelling. Voor atleet en trainer de kunst om in te houden, vooral bij korte versnellingen wordt er vaak te hard gelopen, je kunt dit checken door op herstel te letten, heb je eigenlijk langer nodig? Dan heb je te snel gelopen. Wil je toch snellere tempo's lopen in deze periode? Plan dan een leuke wedstrijd of leef je uit met de vaartspel trainingen. Veel plezier en succes! Greet Lia (lia.vandermeulen@gmail.com)

Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
	Week	TR1	TR2	TR3	Opmerkingen
WP		2/10 - 3/10	4/10 - 5/10	7/10	
	40	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 8 of 10 x 3 min, pauze 1,5 min - 10 min uitlopen - cooling down - versnellingen in zone 3/zone 4 (15 tot 10 km tempo)	<b>Duurtraining OF Baanloop</b> Baanloop 5km of duur/hersteltraining zone 2/3 circa 10 km p/u, afstand 10 km incl. in en uitlopen + warming-up en cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	4 oktober= BAANLOOP
		9/10 - 10/10	11/10 - 12/10	14/10	
	41	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op armnizeer - 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	<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 met wisselende tempo's + loopscholing</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		16/10 - 17/10	18/10 - 19/10	21/10	
	42	<b>Extensieve interval -</b> Warming-up - Pyramide loop: 1min - 2min - 3min - 4min (evt 5 min bonus) - 3min - 2min - 1 min - pauze = helft van de versnelling - (zone 3, begin zone 4, 10km tempo) - Cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - warming-up- loopscholing gericht op voetlanding - 4 x 1200m - pauze 400m - (tempo = extensief! Zone 3 / begin Zone 4 / 15 km tempo) - Cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		23/10 - 24/10	25/10 - 26/10	28/10	
	43	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek bij voorkeur met spelelement - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Intensieve interval - LANG</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 met wisselende tempo's</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	AV Veluwe op Pad - Loenermark
		30/10 - 31/10	1/11 - 2/11	4/11	
	44	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 9 x 2 min versnellen - 1 min pauze (hou het extensief) (zone 3, begin zone 4, 10km tempo) - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Interval training (naar keuze)</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing met thema naar keuze - KERN: Keuze van de trainer met een spelelement - min 2 rondjes uitlopen --cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	5 november = RANDERODECROSS
		6/11 - 7/11	8/11 - 9/11	11/11	
	45	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - 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	<b>Extensieve interval - MIDDELLANG</b> 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)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + corestability</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		13/11 - 14/11	15/11 - 16/11	18/11	
	46	<b>Intensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 10 x 1 min versnellen - 1 min rustig joggen (2 min serie pauze) - 10 min uitlopen - cooling down - versnellingen in zone 4/zone 5 (5 km tempo)	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 3 series: 300m - 400m - 400m - 300m (tempo is extensief, zone 3, 10km tempo) -> optioneel extraatje: 1 x 800m op zelfde tempo - 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)	
		20/11 - 21/11	22/11 - 23/11	25/11	
	47	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - Warming up + loopscholing KERN: 3 (of 4x) x 1000m versnellen op eigen tempo (hou het extensief (je kan nog praten), start rustig en loop de km steeds min 30 sec. sneller 10 min uitlopen - cooling down	<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 (tempo is extensief, zone 3, 10km tempo)	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u) (of RUNX loop)	
		27/11 - 28/11	29/11 - 30/11	2/12	
	48	<b>Vaartspel / Fartlek training</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: keuze van de trainer (vaartspel / fartlek bij voorkeur met spelelement - 10 min uitlopen - cooling down	<b>Extensieve interval - LANG</b> 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)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's + corestability</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		4/12 - 5/12	6/12 - 7/12	9/12	
	49	<b>Extensieve interval</b> 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, 10km tempo)	<b>Extensieve interval - KORT</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN : 1000m - 400m pauze voorafgaand, daarna -> Pepernoten Estafette in tweetallen, 400 m, tussendoor als de ander loopt core stability oefeningen naar inzicht van de trainer -- cooling down	<b>Duurtraining</b> Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		11/12 - 12/12	13/12 - 14/12	16/12	
	50	<b>Circuitloop</b> 10 min inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - 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	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 4 x 1200m versnellen pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen - -cooling down (tempo is extensief, zone 3, 10km tempo)	<b>Duurtraining met wisselende tempo's*</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	AV Veluwe op Pad - 't Leesten KERSTKRANSLOOP
		18/12 - 19/12	20/12 - 21/12	23/12	
	51	<b>Extensieve interval</b> 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 5 x 2 min. versnellen - 1 min. joggen tussendoor, 3,5 min serie pauze - 10 min uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 10km tempo)	<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 met wisselende tempo's + corestability</b> Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		25/12 - 26/12	27/12 - 28/12	30/12	
	52	<b>KERST (geen trainingen)</b> Wil je de kerstkilo's eraf lopen? Ga dan lekker duurlopen, 10 -15 km op eigen tempo!	<b>Extensieve interval - LANG</b> min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 2 x 2000 m versnellen pauze 600 m - min 3 rondjes uitlopen - (tempo is 15km of zone 3) -- cooling down	<b>Wisent Wintertrail (geen training)</b>	30 december = Wisent Wintertrail (Onder voorbehoud)