

## WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP1 - Kwartaal 2 2024



Periode	Trainingsoptie 1	Maandag	Woensdag	Zaterdag	
	Trainingsoptie 2	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	
Week	TR1	TR2	TR3	TR3	Opmerkingen
VP1	1/4 - 2/4	3/4 - 4/4	6/4		
1	Geen trainingen (2e Paasdag)	Intensieve interval - LANG Warming up - 5 x 1000 m - pauze 400m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	Intensieve interval - LANG Warming up - 5 x 1000 m - pauze 400m - tempo zone 4 / 10 km tempo - Cooling down	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	Notitie van de trainer: Jaaa, het is weer langer licht en we kunnen ook doordeweeks weer het bos in! De zon laat zich steeds vaker zien en de de temperatuur wordt aangenamer. De wedstrijdperiode is van start gegaan! Deze periode staat in het teken van het onderhouden van de trainingsarbeid en focus op (meer) snelheid. Corestability is en blijft belangrijk in deze periode. Hiervoor volgt ook een apart schema. Mail of bel gerust voor tips en vragen over het trainingschema. Sportieve Groet Lia (lia.vandermeulen@gmail.com)
	8/4 - 9/4	10/4 - 11/4	13/4		
2	Intensieve interval KORT 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 10 x 1 min versnellen, pauze 1 minuut en seriepauze 2 minuten - 10 min uitlopen - cooling	Extensieve interval - MIDDELLANG min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing - KERN: 8 x 500m versnellen, pauze 200m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	15/4 - 16/4	17/4 - 18/4	20/4		
3	Heuveltraining- Intensief Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	Intensieve interval - KORT min. 3 rondjes inlopen - warming-up - loopscholing gericht op CORESTABILITY - KERN: 200m - 400m - 800m - 1600m - 800m - 200m - min 2 rondjes	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	22/4 - 23/4	24/4 - 25/4	27/4		
4	Intensieve interval LANG 10 min inlopen - loopscholing met Corestability - KERN: 4x 1 km lopen op eigen tempo - Uitlopen - cooling down	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op voetlanding - KERN: 3 of 4 keer x 1200m versnellen pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen -	Geen training (Koningdag)		
	29/4 - 30/4	1/5 - 2/5	4/5		
5	Intensieve interval LANG 10 min inlopen - warming-up - KERN: 6 x 3 min versnellen zone 3 pauze 2 min - 10 min uitlopen - cooling down (zone 3, 15 km tempo)	Intensieve interval - KORT Min 3 rondjes inlopen - warming-up - loopscholing 7 of 8 x 100m - 200m - 300m versnellen met 100 m rust (zone 4) (serie pauze 200m) - min 2	Duurtraining Duurloop van circa 13-15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	6/5 - 7/5	8/5 - 9/5	11/5		
6	Heuveltraining- Intensief Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	Intensieve interval - LANG Min 3 rondjes inlopen - warming-up - loopscholing 800m-1000m-1200m-1000m-800m (optie om 1200m te laten vervallen) versnellen met 400m	AV Veluwe Op Pad Duurloop van circa 13 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	9/5 Hemelvaartdag	
	13/5 - 14/5	15/5 - 16/5	18/5		
7	Intensieve interval - LANG Warming-up - Pyramide loop: 1min - 2min - 3min 4min - 3min - 2min - 1 min - pauze = zo lang nodig: (zone 4, begin zone 5, 5 tot 10 km tempo) - Cooling down	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) LET OP: tempo is intensief, dus	Duurtraining met wisselende tempo's Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	20/5 - 21/5	22/5 - 23/5	25/5		
8	Geen trainingen (2e Pinksterdag)	Baanloop (geen reguliere trainingen)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	22/5 = Baanloop	
	27/5 - 28/5	29/5 - 30/5	1/6		
9	Intensieve interval - KORT Warming-up - 2 series van 4 x 2 min versnellen - pauze 1 min (zone 3, 15 km tempo) - 2 min serie pauze - Cooling down	Intensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 800m - 1000m - 1200m - 1400m pauze 400 m tussen de afstanden door - min 2 rondjes uitlopen	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	3/6 - 4/6	5/6 - 6/6	8/6		
10	Heuveltraining- Intensief Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - 800 m (optioneel) - 400 m pauze - min 2 rondjes	Kroondommen trail (Ook reguliere zaterdag training duurloop circa 15 km, evt. aangepaste groepen)		
	10/6 - 11/6	12/6 - 13/6	15/6		
11	Extensieve interval LANG 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)	Intensieve interval - KORT 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	Duurtraining met wisselende tempo's* Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	17/6 - 18/6	19/6 - 20/6	22/6		
12	Intensieve interval LANG 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 5x 4 min (versnellen mag naar zone 4, 10km tempo) - pauze = minimaal 2 minuten - 10 min uitlopen -	Extensieve interval - MIDDELLANG min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing gericht op arminzet - KERN: 8 x 500m versnellen, pauze 200m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		
	24/6 - 25/6	26/6 - 27/6	29/6		
13	Heuveltraining- Intensief Warming-up - Kern = heuveltraining - cooling down	Intensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing - KERN: 4 of 5 x 1000M versnellen pauze 400 m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 4) 10 tot	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)		

## Wedstrijd Periode: april tot september

Doel:

Onderhouden trainingsarbeid, meer nadruk op snelheid.

Middelen:

Duurlopen, Extensieve intervaltraining afwisselen met intensieve intervallen en snellere duurlopen. Kracht, met name corestability en loopscholing.

Duurlopen:

Duurloop 1 uur tot 1,5 uur intensiteit 80% AD hf 22 hf max-40slagen

Doel beginners ontwikkeling van het basis uithoudingsvermogen.

Bij de langere duur tevens scholing van de wilsinzet

Herstellopen na een wedstrijd 30 tot 45 min

Extensieve intervaltraining:

Intensiteit Anaerobe Drempel snelheid(AD)hf zone 3 tot 4 laag HF max-30 slagen

Middelen: minutenloopjes, vaartspel, piramide. Eventueel afwisselen met wat kortere snellere duurloop.

Herstelpauzes de helft van de inspanning

Voorbeeld 15 min inlopen, vervolgens 10x3min de pauze is dan 1 min 30"

De herstelperiode voor zo'n extensieve intervaltraining is 24 uur.

De volgende dag rust of een kort herstellooje.

Intensieve intervaltraining (beperkt)

Intensiteit 105%-120% Anaerobe drempel.Hoe korter de inspanning des te insiever de intervaltraining.

Herstel lange interval 1 op 1, korte intervaltrainingen hersteltijd 1:2 1:3

Voorbeeld 5x4 min hersteppauze is dan 4 min.

Voorbeeld 10x 1 min met die intensiteit dan is de hersteltijd 1:2 dus 2min pauze

De herstelperiode voor zo'n training is 48 uur.