

WEEKSCHEMA NIVEAUGROEP 3 VP1 - Kwartaal 1 2025



Notitie van de trainer: Alweer een nieuw (trainings) jaar! Beste wensen voor 2025, dat alle mooie doelen maar uit mogen komen en bovenal lekker en blessurevrij lopen! 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. Het kan koud zijn deze periode dus besteede altijd goede aandacht aan een goede warming-up en cooling down. Tip: doe eens oefeningen voordat je de deur uitgaat, dan activeer je alvast je lichaam en sta je lekker warm. 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		30/12 - 31/12	1/1 - 2/1	4/1	
1		Duurloop (herstel) 10 min inlopen - loopscholing - KERN: Rustige duurloop na de Wisentrail, met evt. wat korte versnellingen - 10 min uitlopen - cooling down (zone 2)	Geen trainingen (Nieuwjaarsdag) = woensdag Interval training thuis of op donderdag, 15 x korte versnelling naar een voorwerp naar keuze (lantaarpaal, auto, boom etc.) (extensief, zone 3/4, 15 km tempo)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u) gezamenlijke afsluiting in de berenkul met olieballen!	
		6/1 - 7/1	8/1 - 9/1	11/1	
2		Intensieve interval KORT 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 2 series van 10 x 1 min versnellen, pauze zo lang nodig is - 10 min uitlopen - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op arminzet - 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)	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		13/1 - 14/1	15/1 - 16/1	18/1	
3		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 - LANG 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)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		20/1 - 21/1	22/1 - 23/1	25/1	
4		Extensieve interval LANG 10 min inlopen - warming-up - KERN: 2 min - 4min - 6 min - 4 min - 2 min versnellen zone 3 pauze 2 min - 10 min uitlopen - cooling down (zone 3, 15 km tempo)	Intensieve interval - KORT 10 min inlopen - warming-up - 5 x 800m versnellen - pauze 400m - 10 min uitlopen - 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)	
		27/1 - 28/1	29/1 - 30/1	1/2	
5		Intensieve interval KORT 10 min inlopen - loopscholing - KERN: 8 of 9 x 2 min (versnellen mag naar zone 4/5, 10 tot 5km tempo) - 10 min uitlopen - cooling down	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op stabiliteit - KERN: 4 of 5 x 1000 m met pauze 400m - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 3, begin zone 4, 15 km tempo)	Geen reguliere training groep 3 (evt. mee met andere groep of zelf een rondje)	2/2 Midwinter Marathon
		3/2 - 4/2	5/2 - 6/2	8/2	
6		Herstel / Duurloop Warming-up - Duurloop met de groep met evt. 5x klein tandje erbij (zone 2/3) - Cooling down	Intensieve interval - KORT Min 3 rondjes inlopen - warming-up - loopscholing met als thema activeren - 10 of 12 x 400m versnellen met 200 m rust (zone 4) - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 4/5, 5-10 km tempo)	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		10/2 - 11/2	12/2 - 13/2	15/2	
7		Extensieve interval LANG 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	Extensieve interval - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op rompstabiliteit - KERN: 1600m - 1200m - 1000m - (800 m optie) uitlopen min 2 rondjes - 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)	16/2 Leestencross
		17/2 - 18/2	19/2 - 20/2	22/2	
8		Circuitloop 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 zone 4, rustig herstellen)	Intensieve interval - MIDDELLANG 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op voeding - KERN: 3x1000m met 400 m p + 2x 800m p 200 m - 10 min uitlopen - cooling down - min 2 rondjes uitlopen - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		24/2 - 25/2	26/2 - 27/2	1/3	
9		Intensieve interval - KORT Warming-up - 12 x 1,5 min versnellen - pauze 1,5 min (zone 4, 5-10 km tempo) - 3 min serie pauze - 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)	Duurtraining met wisselende tempo's + loopscholing Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		3/3 - 4/3	5/3 - 6/3	8/3	
10		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 - LANG min. 3 rondjes inlopen - loopscholing gericht op arminzet - 5 x 1000m versnellen startend in zone 3 en elke minuut iets versnellen - 400 meter - min 3 rondjes - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	Duurtraining Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	
		10/3 - 11/3	12/3 - 13/3	15/3	
11		Extensieve interval 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)	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)	
		17/3 - 18/3	19/3 - 20/3	22/3	
12		Intensieve interval 10 min inlopen - loopscholing - versnellen 1-2-3-4-3-2-1 - pauze 1 min, behalve bij 4 min (dan 2 min) - 10 min uitlopen - cooling down (zone 4, 10 km tempo)	Extensieve interval - MIDDELLANG min. 3 rondjes inlopen - Loopscholing gericht op core stability - KERN: 8 x 500m versnellen, pauze 200m -- 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)	AV Veluwe op Pad Niersen Duurtraining met wisselende tempo's
		24/3 - 25/3	26/3 - 27/3	29/3	
13		Circuitloop 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)	Intensieve interval - KORT 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)	Duurtraining met wisselende tempo's* Duurloop van circa 15 km (ZONE 2/ max 10 km p/u)	