

TRAININGSSCHEMA 01 LOOPGROEP VISIE 2019

| Datum/Tijd | Training | Trainer | Techniek oef. |
|--|---|---------|------------------|
| WEEK 01 | | | Voorkomen |
| Ma 31/12 19.30 - 20.30 | GEEN TRAINEN | | |
| Do 03/01 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 03/01 19.30 - 20.30 | Bloktraining 2 x 5 – 2 x 4 – 3 x 3 min tempo 3 of 4 p 2 min. | | |
| Za 05/01 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 02 | | | |
| Ma 07/01 19.30 - 20.30 | Omg. Pyramideloop 8-6-4-2 pauze 1 minuut | | |
| Do 10/01 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 10/01 19.30 - 20.30 | Verschillende afstanden P 2 min Tempo 3 en 4 | | |
| Za 12/01 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen RDL 14 km MWM Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 03 | | | |
| Ma 14/01 19.30 - 20.30 | 3 x 300 - 2 x 600 – 2 x 500m p. halve ronde | | |
| Do 17/01 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 17/01 19.30 - 20.30 | Diverse afstanden pauze 1 minuut | | |
| Za 19/01 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 04 | | | |
| Ma 21/01 19.30 - 20.30 | Blokloop 2 x 5 en 2 x 6 m. pauze 1 m. tempo 2/3. | | |
| Do 24/01 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 24/01 19.30 - 20.30 | Diverse afstanden pauze 1 minuut | | |
| Za 26/01 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Fartlek door bos en over heide Duurloop met versnellingen RDL 12 km MWM Duurloop met versnellingen | | |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| WEEK 05 | | | |
| Ma 28/01 19.30 - 20.30 | Pyramideloop 2-5-2-6-2-7 min. P 1 min Tempo 2/3 | | |
| Do 31/01 19.30 – 20.30 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 31/01 09.00 - 10.00 | Verrassingsloop | | |
| Za 02/02 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen Fartlek door bos en over heide | | |
| 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 3 | | | |
| WEEK 06 | 03/02 Midwintermarathon 16 en 8 km | | |
| Ma 04/02 19.30 - 20.30 | 2 x 12 minuten pauze 3 min. Tempo 2/3 | | |
| Do 07/02 19.30 – 20.30 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 07/02 09.00 - 10.00 | Verrassingsloop | | |
| Za 09/02 09.00-10.00 1 | Fartlek Duurloop met versnellingen | | |
| 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 3 | | | |
| WEEK 07 | | | |
| Ma 11/02 19.30 - 20.30 | Pyramideloop 2-5-2-6-2-7 min. P 1 min Tempo 2/3 | | |
| Do 14/02 19.30 – 20.30 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 14/02 09.00 - 10.00 | Verrassingsloop | | |
| Za 16/02 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen Fartlek door bos en over heide | | |
| 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 3 | | | |
| WEEK 08 | | | |
| Ma 18/02 19.30 - 20.30 | 2 x 12 minuten pauze 3 min. Tempo 2/3 | | |
| Do 21/02 19.30 – 20.30 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 21/02 09.00 - 10.00 | Verrassingsloop | | |
| Za 23/02 09.00-10.00 1 | Fartlek Duurloop met versnellingen | | |
| 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 3 | | | |

| Datum/Tijd | Training | Trainer | Techniek oef. |
|--|--|---------|---------------|
| WEEK 09 | | | |
| Ma 25/02 19.30 - 20.30 | 4 x 6 min tempo 2/3 p. 2 min | | |
| Do 28/02 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 28/02 19.30 - 20.30 | Bloktraining 2 x 5 – 2 x 4 – 3 x 3 min tempo 3 of 4 p 2 min. | | |
| Za 02/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 10 | | | |
| Ma 04/03 19.30 - 20.30 | Omg. Pyramidelooop 8-6-4-2 pauze 1 minuut | | |
| Do 07/03 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 07/03 19.30 - 20.30 | Verschillende afstanden P 2 min Tempo 3 en 4 | | |
| Za 09/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 11 | | | |
| Ma 11/03 19.30 - 20.30 | 3 x 300 - 2 x 600 – 2 x 500m p. halve ronde | | |
| Do 14/03 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 14/03 19.30 - 20.30 | Diverse afstanden pauze 1 minuut | | |
| Za 16/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |
| WEEK 12 | | | |
| Ma 18/03 19.30 - 20.30 | Blokkloop 2 x 5 en 2 x 6 m. pauze 1 m. tempo 2/3. | | |
| Do 21/03 09.00 - 10.00 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 21/03 19.30 - 20.30 | Diverse afstanden pauze 1 minuut | | |
| Za 23/03 09.00-10.00 1 09.00-10.00 2 09.00-10.00 3 | Fartlek door bos en over heide Duurloop met versnellingen Duurloop met versnellingen | | |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| WEEK 13 | | | |
| Ma 25/03 19.30 - 20.30 | Pyramideloop 2-5-2-6-2-7 min. P 1 min Tempo 2/3 | | |
| Do 28/03 19.30 – 20.30 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 28/03 09.00 - 10.00 | Verrassingsloop | | |
| Za 30/03 09.00-10.00 1 | Duurloop met versnellingen Fartlek door bos en over heide | | |
| 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 3 | | | |
| WEEK 14 | Zomertijd Beginners start groep | | |
| Ma 01/04 19.30 - 20.30 | 2 x 12 minuten pauze 3 min. Tempo 2/3 | | |
| Do 04/04 19.30 – 20.30 | Duurloop met versnellingen | | |
| Do 04/04 09.00 - 10.00 | Verrassingsloop | | |
| Za 06/04 09.00-10.00 1 | Fartlek Duurloop met versnellingen | | |
| 2 | Duurloop met versnellingen | | |
| 3 | | | |

Tempo's in Trainingen (Intensiteit). Tempo 1: hele gesprekken voeren. - Tempo 2: hele zinnen voeren,
Tempo 3: enkele woorden voeren. - Tempo 4: af en toe een woord. Tempo 5: bijna niets kunnen zeggen.