

voorbereidingsperiode 2

week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
13	24-mrt	26-mrt	
loopscholing	x	kort grondcontact	
training	wisseltempo	<i>Clubkampioenschap #1:</i>	
intensiteit	85%	<i>coopertest</i>	
trainer	Theo	Petricia	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
14	31-mrt	02-apr	
loopscholing	kort grondcontact	x	
training	interval	heuveltraining	
intensiteit	85%	85%	
trainer	Jolanda	Riëtte	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
15	07-apr	09-apr	
loopscholing	x	kort grondcontact	
training	dobbelsteen	piramide	
intensiteit	85%	85%	
trainer	Pieter	Theo	
loopclinic	x	x	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
16	14-apr	16-apr	
loopscholing	kort grondcontact	x	
training	fartlek	wisseltempo	
intensiteit	85-90%	85-90%	
trainer	Henderyke	Henny	
loopclinic	x	x	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
17	21-apr	23-apr	

	loopscholing	x	kort grondcontact	
	training	circuit	heuveltraining	
	intensiteit	85-90%	85-90%	
	trainer	Petricia	Pieter	
	loopclinic	x	x	
wedstrijdperiode	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	18	28-apr	30-apr	meivakantie - zaterdag (2/5): Hunebedloop Borger
	loopscholing	kort grondcontact	x	
	training	interval	wisselduurloop	
	intensiteit	90-95%	<i>trainen op locatie</i>	
	trainer	Riëtte	<i>Paula</i>	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	19	05-mei	07-mei	meivakantie - zaterdag (9/5): Run van Gieten
	loopscholing	x	x	
	training	fartlek	interval	
	intensiteit	90-95%	<i>trainen op locatie</i>	
	trainer	Jolanda	<i>Monique</i>	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	20	12-mei	14-mei	
	loopscholing	storende rotatie	x	
	training	wisseltempo	interval	
intensiteit	95%	95%		
trainer	Henderyke	Theo		
loopclinic	x	x		
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden	
21	19-mei	21-mei		
loopscholing	x	storende rotatie		

	training	<i>Clubkampioenschap #2:</i>	piramide	
	intensiteit	<i>loop zonder horloge</i>	95%	
	trainer	Petricia	Pieter	
	loopclinic	x	x	
overgangperiode	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	22	26-mei	28-mei	
	loopscholing	storende rotatie	x	zaterdag (31/5): Rondje Troapel
	training	duurloop	wisselduurloop	
	intensiteit	70%	70%	
	trainer	Henderyke	Riëtte	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	23	02-jun	04-jun	
	loopscholing	x	storende rotatie	zaterdag (7/6): 4 mijl van Winschoten
	training	piramide	duurloop	
	intensiteit	70-75%	70-75%	
	trainer	Jolanda	Henny	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	24	09-jun	11-jun	
	loopscholing	storende rotatie	x	zaterdag (13/6): 3uurs-estafette Stadskanaal
	training	fantasie	duurloop	
intensiteit	75%	75%		
trainer	Theo	Henny		
loopclinic	x	x		
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden	
25	16-jun	18-jun		
loopscholing	x	enkelfixatie	zaterdag (20/6): Sightseeing Run	
training	<i>Clubkampioenschap #3:</i>	heuveltraining		

voorbereidingsperiode 1

intensiteit	<i>crossloop</i>	75-80%	sightseeing run Veendam
trainer	Petricia	Pieter	
loopclinic	x	x	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
26	23-jun	25-jun	ma t/m wo (22/6 t/m 24/6): Triangelloop Stadskanaal
loopscholing	enkelfixatie	x	
training	wisselduurloop	circuit	
intensiteit	80%	80%	
trainer	Riëtte	Theo	
loopclinic	x	x	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
27	30-jun	02-jul	maandag (29/6): Onstwedder- omloop
loopscholing	x	enkelfixatie	
training	heuveltraining	piramide	
intensiteit	80-85%	80-85%	
trainer	Henderyke	Petricia	
loopclinic	x	x	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
28	07-jul	09-jul	zomervakantie
loopscholing	enkelfixatie	x	
training	duurloop (uitlopen)	duurloop	
intensiteit	85%	<i>trainen op locatie</i>	
trainer	Henny	<i>Bennie</i>	
loopclinic	x	x	
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
29	14-jul	16-jul	zomervakantie
loopscholing	x	x	
training	heuveltraining	duurloop	

voorbereidingsperiode 2	intensiteit	85%	<i>trainen op locatie</i>	zomervakantie
	trainer	Jolanda	<i>Trijnie</i>	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	30	21-jul	23-jul	zomervakantie
	loopscholing	enkelfixatie	x	
	training	wisselduurloop	duurloop	
	intensiteit	85%	<i>trainen op locatie</i>	
	trainer	Henderyke	<i>Ellen Veenstra</i>	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	
	31	28-jul	30-jul	zomervakantie
	loopscholing	x	x	
	training	heuveltraining	duurloop	
	intensiteit	85-90%	<i>trainen op locatie</i>	
	trainer	Theo	<i>Jan Johan</i>	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
32	04-aug	06-aug	zomervakantie	
loopscholing	lichaamsspanning	x		
training	wisseltempo	duurloop		
intensiteit	85-90%	<i>trainen op locatie</i>		
trainer	Riëtte	<i>Monique</i>		
loopclinic	x	x		
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden	
33	11-aug	13-aug	zomervakantie	
loopscholing	x	x		
training	heuveltraining	piramide		

wedstrijdperiode	intensiteit	90%	<i>trainen op locatie</i>	zomervakantie
	trainer	Pieter	<i>Lisa</i>	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	34	18-aug	20-aug	
	loopscholing	lichaamsspanning	x	
	training	fantasie	piramide	
	intensiteit	90%	90%	
	trainer	Jolanda	Henny	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	
	35	25-aug	27-aug	
	loopscholing	x	lichaamsspanning	
	training	<i>Clubkampioenschap #4:</i>	interval	
	intensiteit	<i>piepjestest</i>	90-95%	
	trainer	Petricia	Pieter	
	loopclinic	x	x	
	week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden
	36	01-sep	03-sep	
loopscholing	lichaamsspanning	x		
training	wisselduurloop	interval		
intensiteit	90-95%	95%		
trainer	Riëtte	Theo		
loopclinic	x	x		
week	dinsdag	donderdag	bijzonderheden	
37	08-sep	10-sep	maandag (7/9): Trimloop O. Pekela	
loopscholing	x	lichaamsspanning		
training	<i>Inhaalavond</i>	piramide		

intensiteit	<i>Clubkampioenschappen</i>	95%	-
trainer	Henderyke	Henny	zaterdag (12/9):
loopclinic	x	x	Run van

Toelichti

Algemeer

Het schen

De dinsda

Ga altijd u

Probeer n

Als je gee

In geval v:

Na de ziel

Dit leidt or

Het is een

Het schen

De trainir

De hoofdv

Testweds:

Krachttrai

Deze zijn

Periodise

Het schen

Tijdens v

het beste

De theori

De meest

Er zit iets

Het gevolg

en zich ni

Met perio

blijft prikke
Over een
duurverm
De 2 motc
heb je oo
Als je hier
(sneller m

De volg

Voorbere

De nadruk
wordt sta
Dit gaat r
Snelheids
Na een aæ
De kracht
Deze zijn
Door rege
en kun je
Door train
daar de in
In deze p
Als deze r
Er mogen
worden ge

Voorbere

In deze pe
tempotrain
De totale
Hoe meer
VP2 zorgt
Test- en c

Ook word
Zo zal er
VP2 duurt
Deze peri
Dit beteke
Bijvoorbee
Voor een

Wedstrijc

Dit is de p
De gehele
die we uit
Dit beteke
die weken
In de wek
Deze peri

Overgang

Deze peri
De accu n
intensiteit
OP duurt
de frequer
Ook mag

ing en donderdagtrainingen liggen vast. De rest kun je mee schuiven.
it van het principe “hard day-easy day” (na intensieve training - rustige training volgt)

in tijd hebt, of je hoofd staat er niet naar, sla dan rustig een training over.

kte de trainingen weer langzaam opbouwen en niet proberen de schade in te halen.
nherroepelijk tot blessures!! Het schema even vergeten.

ing mag iets aangepast worden, als de doelstelling ongeveer op hetzelfde neerkomt.

wedstrijd is de wedstrijd waar we naar toe werken.
trijden zijn ook gewoon wedstrijden, waarop je voluit mag gaan.

ning(oefeningen) staan ook in het schema.
gericht op rompstabiliteit en het versterken van met name de hamstrings.

na is gemaakt op basis van periodisering.
ele jaren ervaring van verschillende toptrainers is gebleken dat periodisering

en van ons trainen wekelijks volgens hetzelfde schema
variatie in de trainingen, vooral op dinsdag en donderdag.
g is dat je lichaam het op een gegeven ogenblik wel weet wat er komen gaat

doordat je het lichaam steeds

Begrippen

Het **aerobe systeem** is in staat om gedurende een lange tijd en grote hoeveelheid energie te produceren.

Is in staat om de spiercel langdurig van energie te voorzien.

Er wordt zuurstof verbruikt. Zuurstof in de spiercel

-> pyrodruivensuiker niet omgezet in lactaatzuur, maar volledig afgebroken (bij interval)

Koolhydraat- en vetverbranding. Voor vet is meer zuurstof nodig

Heeft tijd nodig om op gang te komen

Anaerobe stofwisseling: glycolyse proces waarbij glucose m.b.v. enzymen in tien stappen wordt afgebroken tot pyrodruivenzuur. Glycolyse vereist geen zuurstof

Anaerobe drempel te meten door lab onderzoek of hartslag

Als men arbeid verricht onder de AND wordt de energie bijna volledig gedekt

Het optreden van vermoeidheid is gerelateerd aan de productie van lactaat.

Deze 'drempel' is dus door trainingen gunstig te verschuiven.

10 km tijd (min)	Anaërobe drempel snelheid (min/km)	Duurloop Tempo I (min/km)		Duurloop Tempo 2 (min/km)		Duurloop Tempo 3 (min/km)	
		Ondergrens	Bovengrens	Ondergrens	Bovengrens	Ondergrens	Bovengrens
34:00	3:34	4:40	4:22	4:08	3:54	3:46	3:41
34:30	3:37	4:44	4:26	4:11	3:57	3:49	3:44
35:00	3:40	4:48	4:30	4:14	4:00	3:52	3:47
35:30	3:43	4:52	4:34	4:18	4:03	3:55	3:55
36:00	3:46	4:56	4:38	4:21	4:07	3:59	3:54
36:30	3:49	5:00	4:41	4:25	4:10	4:02	3:57
37:00	3:52	5:04	4:45	4:29	4:14	4:05	4:00
37:30	3:54	5:09	4:49	4:32	4:17	4:09	4:03
38:00	3:58	5:13	4:53	4:36	4:20	4:12	4:07
38:30	4:01	5:17	4:57	4:39	4:24	4:15	4:10
39:00	4:04	5:21	5:01	4:43	4:27	4:19	4:13
39:30	4:07	5:25	5:05	4:47	4:31	4:22	4:16
40:00	4:10	5:29	5:09	4:50	4:34	4:25	4:20
40:30	4:13	5:33	5:12	4:54	4:38	4:29	4:23
41:00	4:16	5:37	5:16	4:58	4:41	4:32	4:26
41:30	4:19	5:41	5:20	5:01	4:44	4:35	4:29
42:00	4:22	5:46	5:24	5:05	4:48	4:39	4:33
42:30	4:25	5:50	5:28	5:09	4:51	4:42	4:36
43:00	4:28	5:54	5:32	5:12	4:55	4:45	4:39
43:30	4:31	5:58	5:36	5:16	4:58	4:49	4:42
44:00	4:34	6:02	5:39	5:19	5:02	4:52	4:46
44:30	4:37	6:06	5:43	5:23	5:05	4:55	4:49
45:00	4:40	6:10	5:47	5:27	5:09	4:59	4:52
45:30	4:43	6:15	5:52	5:31	5:13	5:02	4:55
46:00	4:46	6:19	5:57	5:34	5:15	5:05	4:59
46:30	4:49	6:23	6:00	5:38	5:19	5:09	5:02
47:00	4:52	6:27	6:03	5:41	5:22	5:12	5:05
47:30	4:55	6:31	6:07	5:44	5:26	5:15	5:08
48:00	4:58	6:35	6:10	5:48	5:29	5:18	5:12
48:30	5:01	6:39	6:14	5:52	5:33	5:22	5:15
49:00	5:04	6:43	6:18	5:56	5:36	5:25	5:18
49:30	5:07	6:44	6:22	6:00	5:40	5:28	5:21
50:00	5:10	6:52	6:26	6:03	5:43	5:32	5:25
50:30	5:13	6:56	6:30	6:07	5:47	5:35	5:28
51:00	5:16	7:00	6:33	6:10	5:50	5:38	5:31
51:30	5:19	7:04	6:37	6:14	5:54	5:41	5:34
52:00	5:22	7:08	6:41	6:18	5:57	5:45	5:38
53:00	5:28	7:16	6:49	6:26	6:04	5:52	5:45

54:00	5:34	7:24	6:57	6:34	6:11	5:59	5:52
55:00	5:40	7:32	6:55	6:42	6:18	6:06	5:59
56:00	5:45	7:39	7:02	6:49	6:24	6:12	6:05
57:00	5:51	7:46	7:08	6:56	6:30	6:18	6:11
58:00	5:55	7:53	7:14	7:02	6:36	6:24	6:17
59:00	5:59	8:00	7:20	7:08	6:42	6:30	6:23
60:00	6:03	8:05	7:25	7:13	6:47	6:35	6:28

Wedstrijd tempo	AD	Interval												Duurloope		
		Extensief						Intensief						HDL	DL1	DL2
		200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m			
10 km		0,19	0,38	0,57	0,80	1,00	1,20	0,167	0,342	0,535	0,72	0,9	1,08	75%	80%	85%
0:37:00	0:03:52	0:00:41	0:01:24	0:02:07	0:02:58	0:03:42	0:04:26	0:00:37	0:01:16	0:01:59	0:02:40	0:03:20	0:04:00	0:05:09	0:04:50	0:04:33
0:38:00	0:03:58	0:00:42	0:01:27	0:02:10	0:03:02	0:03:48	0:04:34	0:00:38	0:01:18	0:02:02	0:02:44	0:03:25	0:04:06	0:05:17	0:04:58	0:04:40
0:39:00	0:04:04	0:00:43	0:01:29	0:02:13	0:03:07	0:03:54	0:04:41	0:00:39	0:01:20	0:02:05	0:02:48	0:03:31	0:04:13	0:05:25	0:05:05	0:04:47
0:40:00	0:04:10	0:00:44	0:01:31	0:02:17	0:03:12	0:04:00	0:04:48	0:00:40	0:01:22	0:02:08	0:02:53	0:03:36	0:04:19	0:05:33	0:05:12	0:04:54
0:41:00	0:04:16	0:00:46	0:01:33	0:02:20	0:03:17	0:04:06	0:04:55	0:00:41	0:01:24	0:02:12	0:02:57	0:03:41	0:04:26	0:05:41	0:05:20	0:05:01
0:42:00	0:04:22	0:00:47	0:01:36	0:02:24	0:03:22	0:04:12	0:05:02	0:00:42	0:01:26	0:02:15	0:03:01	0:03:47	0:04:32	0:05:49	0:05:28	0:05:08
0:43:00	0:04:28	0:00:48	0:01:38	0:02:27	0:03:26	0:04:18	0:05:10	0:00:43	0:01:28	0:02:18	0:03:06	0:03:52	0:04:39	0:05:57	0:05:35	0:05:15
0:44:00	0:04:34	0:00:49	0:01:40	0:02:30	0:03:31	0:04:24	0:05:17	0:00:44	0:01:30	0:02:21	0:03:10	0:03:58	0:04:45	0:06:05	0:05:43	0:05:22
0:45:00	0:04:40	0:00:50	0:01:43	0:02:34	0:03:36	0:04:30	0:05:24	0:00:45	0:01:32	0:02:24	0:03:14	0:04:03	0:04:52	0:06:13	0:05:50	0:05:29
0:46:00	0:04:46	0:00:51	0:01:45	0:02:37	0:03:41	0:04:36	0:05:31	0:00:46	0:01:34	0:02:28	0:03:19	0:04:08	0:04:58	0:06:21	0:05:57	0:05:36
0:47:00	0:04:52	0:00:52	0:01:47	0:02:41	0:03:46	0:04:42	0:05:38	0:00:47	0:01:36	0:02:31	0:03:23	0:04:14	0:05:05	0:06:29	0:06:05	0:05:44
0:48:00	0:04:58	0:00:53	0:01:49	0:02:44	0:03:50	0:04:48	0:05:46	0:00:48	0:01:38	0:02:34	0:03:27	0:04:19	0:05:11	0:06:37	0:06:12	0:05:51
0:49:00	0:05:04	0:00:54	0:01:52	0:02:48	0:03:55	0:04:54	0:05:53	0:00:49	0:01:41	0:02:37	0:03:32	0:04:25	0:05:18	0:06:45	0:06:20	0:05:58
0:50:00	0:05:10	0:00:55	0:01:54	0:02:51	0:04:00	0:05:00	0:06:00	0:00:50	0:01:43	0:02:40	0:03:36	0:04:30	0:05:24	0:06:53	0:06:27	0:06:05
0:51:00	0:05:16	0:00:57	0:01:56	0:02:54	0:04:05	0:05:06	0:06:07	0:00:51	0:01:45	0:02:44	0:03:40	0:04:35	0:05:30	0:07:01	0:06:35	0:06:12
0:52:00	0:05:22	0:00:58	0:01:59	0:02:58	0:04:10	0:05:12	0:06:14	0:00:52	0:01:47	0:02:47	0:03:45	0:04:41	0:05:37	0:07:09	0:06:42	0:06:19
0:53:00	0:05:28	0:00:59	0:02:01	0:03:01	0:04:14	0:05:18	0:06:22	0:00:53	0:01:49	0:02:50	0:03:49	0:04:46	0:05:43	0:07:17	0:06:50	0:06:26
0:54:00	0:05:34	0:01:00	0:02:03	0:03:05	0:04:19	0:05:24	0:06:29	0:00:54	0:01:51	0:02:53	0:03:53	0:04:52	0:05:50	0:07:25	0:06:57	0:06:33
0:55:00	0:05:40	0:01:01	0:02:05	0:03:08	0:04:24	0:05:30	0:06:36	0:00:55	0:01:53	0:02:57	0:03:58	0:04:57	0:05:56	0:07:33	0:07:05	0:06:40
0:56:00	0:05:46	0:01:02	0:02:08	0:03:12	0:04:29	0:05:36	0:06:43	0:00:56	0:01:55	0:03:00	0:04:02	0:05:02	0:06:03	0:07:41	0:07:13	0:06:47
0:57:00	0:05:52	0:01:03	0:02:10	0:03:15	0:04:34	0:05:42	0:06:50	0:00:57	0:01:57	0:03:03	0:04:06	0:05:08	0:06:09	0:07:49	0:07:20	0:06:54
0:58:00	0:05:58	0:01:04	0:02:12	0:03:18	0:04:38	0:05:48	0:06:58	0:00:58	0:01:59	0:03:06	0:04:11	0:05:13	0:06:16	0:07:57	0:07:28	0:07:01
0:59:00	0:06:04	0:01:05	0:02:15	0:03:22	0:04:43	0:05:54	0:07:05	0:00:59	0:02:01	0:03:09	0:04:15	0:05:19	0:06:22	0:08:05	0:07:35	0:07:08
1:00:00	0:06:10	0:01:07	0:02:17	0:03:25	0:04:48	0:06:00	0:07:12	0:01:00	0:02:03	0:03:13	0:04:19	0:05:24	0:06:29	0:08:13	0:07:43	0:07:15
1:01:00	0:06:16	0:01:08	0:02:19	0:03:29	0:04:53	0:06:06	0:07:19	0:01:01	0:02:05	0:03:16	0:04:24	0:05:29	0:06:35	0:08:21	0:07:50	0:07:22
1:02:00	0:06:22	0:01:09	0:02:21	0:03:32	0:04:58	0:06:12	0:07:26	0:01:02	0:02:07	0:03:19	0:04:28	0:05:35	0:06:42	0:08:29	0:07:58	0:07:29
1:03:00	0:06:28	0:01:10	0:02:24	0:03:36	0:05:02	0:06:18	0:07:34	0:01:03	0:02:09	0:03:22	0:04:32	0:05:40	0:06:48	0:08:37	0:08:05	0:07:31

1:03:00	0:06:28	0:01:10	0:02:24	0:03:35	0:05:02	0:06:18	0:07:34	0:01:05	0:02:05	0:03:22	0:04:32	0:05:45	0:06:55	0:08:45	0:08:13	0:07:44
1:04:00	0:06:34	0:01:11	0:02:26	0:03:39	0:05:07	0:06:24	0:07:41	0:01:04	0:02:11	0:03:25	0:04:36	0:05:46	0:06:55	0:08:45	0:08:13	0:07:44
1:05:00	0:06:40	0:01:12	0:02:28	0:03:42	0:05:12	0:06:30	0:07:48	0:01:05	0:02:13	0:03:29	0:04:41	0:05:51	0:07:01	0:08:53	0:08:20	0:07:51

n	
DL3	TD
90%	95%
0:04:18	0:04:04
0:04:24	0:04:11
0:04:31	0:04:17
0:04:38	0:04:23
0:04:44	0:04:29
0:04:51	0:04:36
0:04:58	0:04:42
0:05:04	0:04:48
0:05:11	0:04:55
0:05:18	0:05:01
0:05:24	0:05:07
0:05:31	0:05:14
0:05:38	0:05:20
0:05:44	0:05:26
0:05:51	0:05:33
0:05:58	0:05:39
0:06:04	0:05:45
0:06:11	0:05:52
0:06:18	0:05:58
0:06:24	0:06:04
0:06:31	0:06:11
0:06:38	0:06:17
0:06:44	0:06:23
0:06:51	0:06:29
0:06:58	0:06:36
0:07:04	0:06:42
0:07:11	0:06:48

4	0:07:18	0:06:55
1	0:07:24	0:07:01

Weer protocol	Als er drie dagen tropisch warm is met maxima van 30 graden of meer wordt er niet getraind. Code rood, onweer bekijken gladheid en ijzel. Geen training.
---------------	---