Loopgroep Beilen

Zomertraining (Ter Horst) | Veldtraining (onder voorbehoud) | Voorbereidende periode 1 | Wedstrijdperiode | Zie toelichting onderaan deze pagina
Wintertraining (veld/weg) | Schoolvakantie | Voorbereidende periode 2 | Overgangsperiode

jaar	week	maandag	zondag	Feestdag	Max km omvang week	20 5 km	30 10 km	45 21 km	80 42 km	intensiteit	maandag	trainer	dinsdag	trainer	woensdag	trainer	donderdag	trainer	vrijdag	trainer	zaterdag	trainer	zondag	trainer	zondag	trainer
2017	1	02-01	08-01	nieuwjaarsdag							rust/HL	X		WD	NJ-receptie		DL	FO		X	TDL/CT	X	DL1		DL1	
	2	09-01	15-01		75%	15	22	33	60	70%	rust/HL	X	Extensieve interval lange afst 75-80%	WD			DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	RK
	3	16-01	22-01		80%	16	24	36	64	75%	rust/HL	X	extensieve interval verschillende afst.	FO			DL2	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	RK
	4	23-01	29-01		85%	17	25	38	68	70%	rust/HL	X	Extensieve interval lange afst 75%	WD			DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	RK
	5	30-01	05-02		80%	16	24	36	64	75%	rust/HL	X	extensieve interval 4x1200 m	FO			DL2	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	RK
	6	06-02	12-02		90%	18	27	40	72	70%	rust/HL	X	Extensieve interval korte afst. 75%	WD			Interval extensief	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	RK
	7	13-02	19-02		95%	19	28	42	76	75%	rust/HL	X	Piramideloop extensief	FO			DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	8	20-02	26-02		90%	18	27	40	72	80%	rust/HL	X	Extensieve interval lange afst. 80%	WD			DL2	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	9	27-02	05-03		100%	20	30	45	80	75%	rust/HL	X	Tweetallenloop	FO			Interval extensief	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	10	06-03	12-03		90%	18	27	40	72	80%	rust/HL	X	Intensieve interval korte afst. 90%	WD			DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	11	13-03	19-03		85%	17	25	38	68	85%	rust/HL	X	7x400 m intensief interval	FO			Interval extensief	WD		X	TDL/CT	X	Testloop	RK	Testloop	HvO
	12	20-03	26-03		80%	16	24	36	64	90%	rust/HL	X	Wisseltempoloop 75%-85% 95%	WD			DL2	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	13	27-03	02-04		75%	15	22	33	60	95%	rust/HL	X	300 - 95% + 2 Rust + 300 - 100% 3 Rust	FO	ALV	HvO/JG	Interval extensief	WD		X	TDL/CT	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	14	03-04	09-04		70%	14	21	31	56	90%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	15	10-04	16-04	1e paasdag	80%	16	24	36	64	95%	rust/HL	x		FO		HvO/JG	DL2	WD		x	Wedstrijd	x	1e paasdag	RK	1e paasdag	HvO
	16	17-04	23-04	2e paasdag	75%	15	22	33	60	90%	2e paasdag	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	Wedstrijd	X	Enschede	RK	Enschede	HvO
	17	24-04	30-04	Koningsdag	70%	14	21	31	56	85%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	Koningsloop			X	Wedstrijd	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	18	01-05	07-05	5-mei	65%	13	19	29	52	80%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	Wedstrijd	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	19	08-05	14-05		60%	12	18	27	48	70%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	20	15-05	21-05		75%	15	22	33	60	75%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	21	22-05	28-05	Hemelvaartsdag	90%	18	27	40	72	70%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	22	29-05	04-06	1e pinksterdag	85%	17	25	38	68	75%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	Interval extensief	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	23	05-06	11-06	2e pinksterdag	80%	16	24	36	64	80%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL2	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	24	12-06	18-06		75%	15	22	33	60	85%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	Interval extensief	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	25	19-06	25-06		70%	14	21	31	56	90%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	26	26-06	02-07		70%	14	21	31	56	95%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	Wedstrijd	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	27	03-07	09-07		65%	13	19	29	52	90%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	Goudplevier-run	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	28	10-07	16-07		60%	12	18	27	48	85%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	Wedstrijd	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	29	17-07	23-07		55%	11	16	24	44	80%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	Wedstrijd	X	wedstrijd	RK	wedstrijd	HvO
	30	24-07	30-07									X		WD		HvO/JG		FO		X		X				
	31	31-07	06-08									X		FO		HvO/JG		WD		X		X				
	32	07-08	13-08									X		WD		HvO/JG		FO		X		X				
	33	14-08	20-08									X		FO		HvO/JG		WD		X		X				
	34	21-08	27-08									X		WD		HvO/JG		FO		X		X				
	35	28-08	03-09									X		FO		HvO/JG		WD		X		X				
	36	04-09	10-09		85%	17	25	38	68	70%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	Winschoten/ Jungfrau	X	DL1	RK	DL1	HvO
	37	11-09	17-09		80%	16	24	36	64	75%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	38	18-09	24-09		90%	18	27	40	72	70%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL2	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	39	25-09	01-10		95%	19	28	42	76	75%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	Interval extensief	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	40	02-10	08-10		90%	18	27	40	72	80%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL2	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	41	09-10	15-10		100%	20	30	45	80	75%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	42	16-10	22-10		90%	18	27	40	72	80%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	Interval extensief	FO	Boszichtrun	X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	43	23-10	29-10		85%	17	25	38	68	85%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL2	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	44	30-10	05-11		80%	16	24	36	64	90%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	Interval extensief	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	45	06-11	12-11		75%	15	22	33	60	95%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL2	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	46	13-11	19-11		70%	14	21	31	56	90%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	47	20-11	26-11		70%	14	21	31	56	95%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	48	27-11	03-12		65%	13	19	29	52	90%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	49	04-12	10-12		60%	12	18	27	48	85%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	50	11-12	17-12		55%	11	16	24	44	80%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	51	18-12	24-12	1e kerstdag	55%	11	16	24	44	80%	rust/HL	X		FO		HvO/JG	DL1	WD		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO
	52	25-12	31-12	2e kerstag/ oudjaarsdag	55%	11	16	24	44	80%	rust/HL	X		WD		HvO/JG	DL1	FO		X	TDL/CT	X	DL1	RK	DL1	HvO

Voorbereidende periode 1
-Fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium
-Accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifief (65%-35%)
-Weinig techniektraining
-Veel omvangtraining
-Beginfase voor alle aanpassingsprocessen
-Duur 11 weken

Voorbereidende periode 2
-Algemene conditie-arbeid wrodt minder belangrijk
-Accent komt te liggen op specifieke arbeid (35% -65%)
-Trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast
-Techniek/tactiektraining regelmatig op programma
-Wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal

Wedstrijd periode
-Hoeveelheid algemene conditie-arbeid daalt sterk of wordt geheel gestopt
-Krachttraining gaat door
-Omvang training max 50% VP2
-Wedstrijdspecifieke belasting staat centraal, vooral door trainingswedstrijden
-Volledige aanpassing aan de wedstrijdsituatie ontstaat in 1-3 weken

Overgangsperiode
-In en na de wedstrijdperiode vindt terugval plaats
-Herstel actief
-Beperken terugval algemene functies

Afkorting	omschrijving
DL1	Duurloop = 60-65% max hartslag
DL2	Duurloop = 70-75% max hartslag
DL3	Duurloop = 80-85% max hartslag
HL	Herstelloop (max 30 min, zeer traag)
CT	crosstraining (alternatieve training bijv cardio/roeien/fietsen)
Rust	Rust
X	Geen training door loopgroep
TDL	Tempoduurloop 85-90% max hartslag (net onder wedstrijdtempo/lactaatdrempel)

Trainers	
RK	Roelof Kiers
HF	Henk Funke
JG	Joop Godwaldt
HvO	Harry van Os
WD	Wierd Duursma
FO	Frank Ottenhof