



<b>Trainingsplanning juli - september 2019</b>							
<b>Doel: 5 kilometer, kwart marathon of halve marathon Cranendonck op 15 september</b>							
<b>Maandag</b>				<b>Woensdag</b>			
<b>Week</b>	<b>Thema</b>	<b>Kern</b>	<b>Trainer</b>	<b>Thema</b>	<b>Kern</b>	<b>Trainer</b>	
27	1 juli t/m 7 juli	Kort grondcontact	3x (4x300) ext.INT p.200 sp.400	??	Ritme	Spelvorm (ext. INT kort)	Wendy
28	8 juli t/m 14 juli	Rompstabiliteit	45 min DL1	??		geen training	
29	15 juli t/m 21 juli	Ritme	600-900-1200-1500-1200-900-600 ext.INT p.2 min	??		geen training	
30	22 juli t/m 28 juli	Eenv.looptechniek	6x1000 ext.INT p.200	Irma		geen training	
31	29 juli t/m 4 aug	Kort grondcontact	1000-2000-3000-2000-1000 tempo 1/2M p. 400	Irma		geen training	
32	5 aug t/m 11 aug	Rompstabiliteit	45 min DL1	Irma		geen training	
33	12 aug t/m 18 aug	Ritme	35 min DL3	Irma		geen training	
34	19 aug t/m 25 aug	Eenv.looptechniek	45 min DL1	Irma	eenv.looptechniek	3 x (4 x 200) p.200 sp.400	Wendy
35	26 aug t/m 1 sept	Ritme	12x400 tempo 1/2M p.100	Irma	rompstabiliteit	5 x (600 - 200) p.200	Elvira
36	2 sept t/m 8 sept	Rompstabiliteit	400-600-800-1000-800-600-400 p.200	Elvira	Rompstabiliteit	3 x (3-4 x 300 ext.INT )p.1 min	??
37	9 sept t/m 15 sept	Ritme	12x400 tempo 1/2M p.100	Irma	Ritme	8-12 x 400 ext.INT p.1 min	Wendy
38	16 sept t/m 22 sept	Rompstabiliteit	30 min DL1 óf 10 x 200 p.100	Irma	Kort grondcontact	8-10 x 500 ext.INT p.100	Elvira
39	23 sept t/m 29 sept	eenv.looptechniek	3 x (5 x 200 ext.INT) p.100	Irma	Lenigheid	6-8 x 600 ext.INT p.2 min	??

**LOOPGROEP  
CRANENDONCK**



		<b>Vrijdag</b>			<b>Zondag: afhankelijk van doelaafstand op 15 september</b>		
<b>Week</b>		<b>Thema</b>	<b>Kern</b>	<b>Trainer</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>	<b>1/2 M</b>
27	1 juli t/m 7 juli	Eenv.looptechniek	Verrassingstraining	??	3.5 km Volksloop 7 juli voluit.	7 km Volksloop 7 juli voluit.	10.5 km Volksloop 7 juli voluit.
28	8 juli t/m 14 juli	Kort grondcontact	5x1200 p.200	Elvira	30 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	50 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	75 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1
29	15 juli t/m 21 juli	Eenv.looptechniek	Fartlek	Irma	25 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	45 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	65 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1
30	22 juli t/m 28 juli	Rompstabiliteit	2 x 500 + 3 x 400 + 4 x 300 + 5 x 200 ext. INT p.200 sp.400	Irma	35 min DL1 met daarin 3 x 1,5 min in DL2/DL3	60 min DL1 met daarin 3 x 1,5 min in DL2/DL3	85 min DL1 met daarin 3 x 1,5 min in DL2/DL3
31	29 juli t/m 4 aug	Ritme	3 x (4x200) p.200 sp.400	Irma	3.5 km Volksloop 4 aug. voluit.	7 km Volksloop 4 aug. voluit.	10.5 km Volksloop 4 aug. voluit.
32	5 aug t/m 11 aug	eenv.looptechniek	1200-1100-1000-900-800-700-600 p.200	Irma	30 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	50 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	75 min DL1 met 3 x 2 min in DL2/DL3
33	12 aug t/m 18 aug	Ritme	5x200 + 4x300 + 5x200 p.200 sp.400	Irma	25 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	55 min DL1 + 5 x 100 p. 100 + uitlopen in DL1	85 min DL1 met 3 x 2,5 min in DL2/DL3
34	19 aug t/m 25 aug	eenv.looptechniek	2000-1000-2000-1000 p.400	Irma	35 min DL1 met daarin 3 x 1,5 min in DL2/DL3	60 min DL1 met daarin 3 x 1,5 min in DL2/DL3	95 min DL1 met 3 x 3 min in DL2/DL3
35	26 aug t/m 1 sept	Ritme	60 min DL1	Wendy	3.5 km Volksloop 1 sept. voluit.	7 km Volksloop 1 sept. voluit.	10.5 km Volksloop 1 sept. voluit.
36	2 sept t/m 8 sept	eenv.looptechniek	50 min DL2	Irma	3 km in tempo 3km; in/uitlopen 2km DL1	4 km in tempo 10km; in/uitlopen 2km DL1	5 km in tempo 1/2M; in/uitlopen 2km DL1
37	9 sept t/m 15 sept	eenv.looptechniek	30 min DL1 met daarin 3 x 600m in tempo 1/2M	Irma	5 km Succes	10.5 km Succes	1/2M Succes
38	16 sept t/m 22 sept	Rompstabiliteit	laatste bostraining (verrassing)	Irma			
39	23 sept t/m 29 sept	Kort grondcontact	3 x (3-4 x 300 ext.INT )p.1 min	Irma			

<b>Toelichting:</b>	3 x per week is er een gezamenlijke training, waarin we niet alleen lopen maar ook werken aan coördinatie, looptechniek en loopkracht.
	Op de planning staat 1 x per week een duurloop op zondag, De omvang ervan hangt af van de afstand die je op 15 september gaat lopen
	Duurlopen loop je het beste op hartslag. Als je een keer niet fit bent, zal je dat direct aan je hartslag merken en automatisch langzamer lopen.
	Wanneer je op tijd loopt kan je in zo'n situatie jezelf teveel forceren. De hartslagen voor duurlopen bepaal je via je maximale hartslag (HFmax).
	Deze kan je schatten. $HFmax = 208 - 0,7 * leeftijd$ . Je kunt jouw trainingshartslagen ook meten door een Conconitest te doen.
	De afkortingen DL1, DL2, DL3, INT betekenen het volgende:
	DL1 = rustige duurloop = ongeveer 70% van HFmax
	DL2 = normale duurloop = ongeveer marathon wedstrijdtempo, 80% van HFmax
	DL3 = snelle duurloop = ongeveer halve marathon wedstrijdtempo, 85% van HFmax
	INT = intervallen = korte intervallen (200 tot 400 meter) op je 5 km wedstrijdtempo, lange intervallen op je 10 km wedstrijdtempo (90% van HFmax)
	Begin een intervaltraining of een duurloop altijd met 10 minuten inlopen in DL1 en eindig met 5 minuten uitlopen.
	Na het inlopen bij intervaltrainingen ook losmaakoefeningen doen en enkele versnellingen.
	p. = pauze, sp. = seriepauze. Pauzes even wandelen en daarna dribbelen.
	3 x (5 x 200 ext.INT) p.100 sp. 400 betekent: 200 meter op intervaltempo, 100 meter pauze, doe dit 5 keer, een seriepauze van 400 meter, herhaal h
	Heb je speciale doelen, vraag dan om een persoonlijk trainingschema