



**Belangrijkste baanregels:**

- Houdt rekening met andere baangebruikers. Het kan druk zijn.
- De baan is door meerdere trainingsgroepen in gebruik, en de jeugd heeft een compleet ander programma dan de volwassen recreanten.
- Tegengesteld (met de klok mee) in- en uitlopen.
- **Baan 1 NIET** gebruiken. Deze is afgekeurd. THOR is niet verzekerd bij evt (zware) blessures.
- Loop met **maximaal 2** personen naast elkaar. De baan is niet breed, wel lang.
- Kijk om of de baan vrij is als je klaar bent met je tempo. Stop niet plotseling of buig niet zomaar af.
- Houdt het middenveld vrij. De jeugd traint daar met speer en discus!
- Loop om opgestelde oefeningen heen (horden e.d.). Ivm botsgevaar!
- Wanneer je een hoedje of pion wegschopt, leg deze dan terug waar ie lag.

**Warming up geldend voor alle groepen/alle trainers:**

- Als je er bent, wacht niet binnen maar begin alvast met inlopen. Daar krijg je het ook warm van.
- Na het verzamelen & speakeren lopen alle lopers, samen met de trainer, nog 2 baanrondes in. Het inlopen geldt ook voor de laatkomers!
- Na het inlopen volgt elke training:
  1. Losmaakoefeningen van top tot teen
  2. Basis loopscholing als tripling/skipping/kaatsen/hakken-bil/aansluitpas etc **en/of**
  3. Core stability oefeningen **en/of**
  4. Loopvormen met bijvoorbeeld speedladder – hekjes – pilonnen etc
  5. Afsluiten met max 3 steigerungs tot max 100 meter; let op: steigerungs zijn **geen** sprints
- Pas daarna volgt de kern met het baanschema.

## Informatie tbv trainers:

- A(B) trainer van dienst vraagt bij de jeugdgroepen na wat hun programma is mbt het gebruik van de baan die avond.
- Overleg vooraf op de baan kort even met je collega trainers of de bedoeling van de training voor iedereen helder is.
- Baangebruik:
  - o Baan 2-3: tempo
  - o Baan 4: vrij houden
  - o Baan 5-6: rust/ herstel/ in- en uitlopen
- Nogmaals: maximaal met 2 naast elkaar lopen, zowel tijdens tempo als bij rust.
- Maak elkaar attent op het naleven van de regels. Zie dit niet als kritiek, maar als tip voor een prettige en veilige training voor iedereen.

## Richtlijnen voor tempo's:

<b>Inlopen:</b>	A groep: 5.30/km
	B groep: 6.15/km
	C groep: 6.45/km
	D groep: 7.30/km
	E groep: 8.00/km

Indien op het schema wordt aangegeven “xxx m inlopen 70%” komt dit *ná* de loopscholing *bovenop* de 2 rondes inlopen vooraf. Het tempo hiervan ligt rond het Duurloop 1 tempo.

## **Kern:**

Tijdens de kern worden de looptempo's telkens afgewisseld met dribbel/ wandel pauzes volgens schema of naar inzicht van de trainer op dat moment.

Er zit een periodisering in het baanprogramma. In de 22 weken baantraining wordt toegewerkt naar een maximale omvang/ intensiteit en de afsluitende Coopertest.

Bij trainingskern wordt aangegeven welke omvang deze heeft en hoe intensief deze bedoeld is. Hoewel daardoor zeker in het begin de kern wat kort is en de intensiteit laag, is het van belang dit aan te houden om blessures te voorkomen. De vrijgekomen tijd wordt gecompenseerd door het genoemde aanvullende inlopen op langzamer tempo.

Kijk voor de richttijden van de te lopen tempo's op het overzicht 'richttempo's baan'.

## **Omvang van de kern**

In het schema is te zien wat de omvang van de kern van de training is. Het totaal bestaat uit de optelsom van de *intensieve* tempo's. Deze worden telkens gevolgd door pauzes (P) of serie pauzes (SP). Samen met het inlopen kom je per avond nog best aan een redelijke afstand.

Bij trainingen van de snellere groepen zullen de pauzes voornamelijk uit dribbelen bestaan, bij de wat langzamere groepen kan dat een combi van dribbel/ wandel/ dribbel zijn.

Na een intensief tempo wordt altijd eerst nog 50m door gedribbeld voordat er eventueel gewandeld wordt.

Bij wandelen geldt tevens: een 50m voordat het intensieve tempo begint, wordt er weer gedribbeld. (om de hartslag-frequentie rustig af en weer toe te laten nemen)

Sprint ook niet weg bij de start van een intensief tempo, bouw het tempo rustig op in de eerste 5-10 meter.

Minimum-maximum omvang intensieve kern per groep gedurende het seizoen:

- A groep: 4200 – 6000 meter
- B groep: 4100 – 5800 meter
- C groep: 3500 – 5000 meter
- D groep: 3100 – 4400 meter
- E groep: 2700 – 3800 meter

Trainen met hartslagmeter	Hartslag				
	Intensiteit	Max 200	Max 190	Max 180	Max 170
Tempo 1	70%	140	133	126	119
Tempo 2	70%-80%	140-160	133-152	126-144	120-136
Tempo 3	80%-90%	160- 180	152-171	144-162	136-154
Intervaltraining	90%-95%	180-190	171-180	62-171	154-162

### Cooling down

Richtlijn: 2 (omloop)baanrondes uitlopen, gevolgd door de gebruikelijke oefeningen.

### Extra core stability in Witte honk

Na afloop kunnen lopers aansluiten bij de core stability training in 't Witte honk.

### Feedback

Er is altijd ruimte voor aanpassing en verbetering van de trainingsopzet en inhoud/ omvang. Opbouwende feedback is altijd welkom, bij voorkeur direct na de training.

Geef je feedback persoonlijk door aan de trainer of Mark zodat evt mogelijke aanpassingen doorgevoerd kunnen worden.

**Leesinstructie baanschema en richttempo's**

Het **baanschema** bevat per week de volgende informatie:

- De datum
- Indien van toepassing: het thema
  - Hier 'Kennismaking'. Baanlopen is anders, nodigt uit tot snelheid, maar blessurevrij blijven staat voorop
- Het programma
  - In dit geval:
    - 1x 800m gevolgd door 400m rust
    - 2x een piramide van 200m-400m-600m-400m-200m. Met 200m rust tussen de afstanden, en na de hele serie 400m rust
- De bedoelde intensiteit
  - Hier 70%, zie het overzicht hieronder welk tempo in dit geval voor jou(w groep) geldt
- De omvang van de intensieve kern (zonder pauzes)
  - Hierin zit een opbouw gedurende het baanseizoen, ook om blessures te voorkomen

5. Afsluiten met max 3 steigerings tot max 100 meter en pas daa

	Woe 1 nov	Woe 8 nov	Woe 15 nov	
	Kennismaking	Kennismaking		
A	3x 400m P 200m SP 400m	1x 800m SP 400m	1x 1000m SP 400m	Coc
	3x 800m P 200m SP 400m	2x (200-400-600-400-200)m P 200m SP 400m	3x 800m P 200m SP 400m	1x f
	3x 200m P 100m		2x 400m P 100m SP 200m	3x f
			3x 200m P 100m	4x r
	intensiteit: 70%	intensiteit: 70%	intensiteit: 70%	inte
	intensief: 4200m	intensief: 4400m	intensief: 4800m	inte
B	3x 400m P 200m SP 400m	1x 600m SP 400m	1x 1000m SP 400m	Coc
	3x 800m P 200m SP 400m	2x (200-400-600-400-200)m P 200m SP 400m	3x 800m P 200m SP 400m	1x f
	2x 200m P 100m		2x 400m P 100m SP 200m	3x f
			2x 200m P 100m	4x r
	intensiteit: 70%	intensiteit: 70%	intensiteit: 70%	inte
	intensief: 4000m	intensief: 4200m	intensief: 4600m	inte
C	3x 400m P 200m SP 400m	1x 600m SP 400m	1x 1000m SP 400m	Coc
	2x 800m P 200m SP 400m	2x (200-500-500-400)m P 200m SP 400m	3x 600m P 200m SP 400m	1x f
	3x 200m P 100m		2x 400m P 100m SP 200m	2x f
			2x 200m P 100m	4x r
	intensiteit: 70%	intensiteit: 70%	intensiteit: 70%	inte
	intensief: 3400m	intensief: 3800m	intensief: 4000m	inte

De **intensieve tempo's** worden bepaald door je huidige 10km tempo en de gevraagde intensiteit

1. De bij deze training bedoelde intensiteit is 70%. Dus de tabel '70% inspanning' is van toepassing
2. Je loopt nu bv. 54 minuten op te 10km. Dat tempo staat er niet tussen, dus kijk in de rij die er dicht bij zit: 55 minuten
3. Hoe lang je over de 800m uit het programma moet doen staat in de kolom '800m': 5min24 (ofwel 41 sec per 100m, ofwel 6m45s per km). Omdat je de 10km in 54min loopt, en niet in 55min, is het uiteraard prima om de 800m in 40 sec/100m af te leggen
4. Zoek dit ook op voor de andere afstanden uit het schema. Onthoud/ schrijf op je hand, maar de trainer zal sowieso de tempo's aanhouden die voor jouw tempogroep gelden

1. 70% inspanning		4.												3.		
10km in	gr	100m	/km	200m	/100	/km	400m	/100	/km	600m	/100	/km	800m	/100	/km	1c
40:00		26	04:20	00:54	27	04:31	01:53	28	04:43	02:54	29	04:50	03:56	29	04:55	0
45:00	A	29	04:53	01:01	31	05:05	02:07	32	05:18	03:15	33	05:26	04:25	33	05:31	0
50:00	B	33	05:25	01:08	34	05:39	02:21	35	05:53	03:37	36	06:02	04:35	37	06:08	0
55:00	C	36	05:58	01:15	37	06:13	02:35	39	06:29	04:50	40	06:38	05:24	41	06:45	0
1:00:00	D	39	06:30	01:21	41	06:47	02:50	42	07:04	04:21	43	07:14	05:54	44	07:22	0
1:05:00	E	42	07:03	01:28	44	07:21	03:04	46	07:39	04:42	47	07:51	06:23	48	07:59	0
1:10:00		46	07:35	01:35	47	07:54	03:18	49	08:15	05:04	51	08:27	06:53	52	08:36	0
1:15:00		49	08:08	01:42	51	08:28	03:32	53	08:50	05:26	54	09:03	07:22	55	09:12	0

  

75% inspanning																
10km in	gr	100m	/km	200m	/100	/km	400m	/100	/km	600m	/100	/km	800m	/100	/km	1c
40:00		24	04:03	00:51	25	04:13	01:46	26	04:24	02:42	27	04:30	03:40	28	04:35	0
45:00	A	27	04:33	00:57	28	04:45	01:59	30	04:57	03:02	30	05:04	04:08	31	05:09	0
50:00	B	30	05:03	01:03	32	05:16	02:12	33	05:30	03:23	34	05:38	04:35	34	05:44	0
55:00	C	33	05:34	01:10	35	05:48	02:25	36	06:03	03:43	37	06:12	05:03	38	06:18	0
1:00:00	D	36	06:04	01:16	38	06:20	02:38	40	06:36	04:03	41	06:45	05:30	41	06:53	0
1:05:00	E	39	06:34	01:22	41	06:51	02:51	43	07:09	04:24	44	07:19	05:58	45	07:27	0
1:10:00		42	07:05	01:29	44	07:23	03:05	46	07:42	04:44	47	07:53	06:25	48	08:01	0
1:15:00		46	07:35	01:35	47	07:54	03:18	49	08:15	05:04	51	08:27	06:53	52	08:36	0