



GBALE INHOUD RECREATIE - TRAININGEN

November / December 2024

Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag *	Donderdag	Zaterdag	Zondag
45	04/11 10/11	Climaxloop ... x 8'	Climaxloop ... x 8'	Baantraining	Piramide Interval	Bosloop km AB9 CD6 E5	<b>Landgoedloop Wintercomp.</b>
46	11/11 17/11	Interval kort	Interval kort	Baantraining	Duurtempi Kort	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25
47	18/11 24/11	Wisseltempi ... x 8'	Wisseltempi ... x 8'	Baantraining	Climaxloop ... x 9'	Interval midden	Interval midden
48	25/11 01/12	<b>ALV geen training</b>	Duurtempi lang	Baantraining	Piramide Interval	Heuveltraining Bos	<b>Taai taai loop Wintercomp.</b>
49	02/12 08/12	Interval midden	Interval midden	Baantraining	Wisseltempi ... x 10'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25
50	09/12 15/12	Heuveltraining	Heuveltraining	Baantraining	Duurtempi Lang	Bosloop km AB9 CD6 E5	<b>Lekkere padloop Wintercomp.</b>
51	16/12 20/12	Climaxloop ... x 10'	Climaxloop ... x 10'	Baantraining	Interval Kort	Rondje bos rood, geel blauw of groen	Rondje bos rood, geel blauw of groen
52	21/12 29/12	Duurtempi kort	Duurtempi kort	<b>1e Kerstdag geen training</b>	Heuvel Training	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25

\*Voor de baantrainingen op woensdag wordt een apart schema gehanteerd

Wat de diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo (w.t.)  
(- = sneller, + = langzamer)

	<b>KORT</b>	<b>MIDDEN</b>	<b>LANG</b>
<b>INTERVAL</b>	30 sec - 2 min ( - 0:20' / km)	2 min - 4 min ( - 0:10' / km)	4 min - 12 min ( w.t. )
<b>DUURTEMPI</b>	4 min - 8 min ( w.t. )	8 min - 12 min ( + 0:10' / km)	12 min - 20 min ( + 20' / km)

<b>DUURLOPEN</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>Wedstrijdtempo</b>	4.30 / km	5.00 / km	5.30 / km	6.00 / km	7.30 / km
<b>Duurloop 1 (80 %)</b>	5.20 - 5.30 / km	5.50 - 6.00 / km	6.20 - 6.30 / km	6.50 - 7.00 / km	<i>bepaalt door samenstelling van de groep</i>
<b>Duurloop 2 (85 %)</b>	5.05 - 5.15 / km	5.35 - 5.45 / km	6.05 - 6.15 / km	6.35 - 6.45 / km	
<b>Duurloop 3 (90 %)</b>	4.50 - 5.00 / km	5.20 - 5.30 / km	5.50 - 6.00 / km	6.20 - 6.30 / km	

**THOR RECREATIE BAANSHEMA WOENSDAGAVONDEN November 2024**



Loop, na het verzamelen, eerst met je groep 2 rondes in. *Vervolgens:*

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 steigerings tot max 100 meter en pas daarna het schema beginnen!!!

	Woe 30 okt	Woe 6 nov	Woe 13 nov	Woe 20 nov	Woe 27 nov
	<b>Kennismaking</b>	<b>Kennismaking</b>		<b>Coopertest</b>	<b>Harder</b>
<b>A</b>	1600m inlopen 70%, 34s/100m - 5:36/km	1200m inlopen 70%, 34s/100m - 5:36/km	800m inlopen 70%, 34s/100m - 5:36/km	<b>Coopertest, of:</b>	1200m inlopen 70%, 34s/100m - 5:36/km
	3x 400m P 200m SP 400m	1x 800m SP 400m	3x 200m P 100m SP 200m	1x 800m SP 400m	
	3x 800m P 200m SP 400m	2x (200-400-600-400-200)m P 200m SP 400m	2x 400m P 200m SP 400m	3x 600m P 200m SP 400m	3x (400-500-600)m P 200m SP 400m
	3x 200m P 100m		3x 800m P 200m SP 400m	4x 400m P 200m	
	intensiteit: 75%	intensiteit: 75%	1x 1000m int. 75%	intensiteit: 75%	intensiteit: 80%
	intensief: 4200m, totaal: 5800m	intensief: 4400m, totaal: 5600m	intensief: 4800m, totaal: 5600m	intensief: 4200m	intensief: 4500m, totaal: 5700m
<b>B</b>	1600m inlopen 70%, 37s/100m - 6:13/km	1200m inlopen 70%, 37s/100m - 6:13/km	800m inlopen 70%, 37s/100m - 6:13/km	<b>Coopertest, of:</b>	1200m inlopen 70%, 37s/100m - 6:13/km
	3x 400m P 200m SP 400m	1x 800m SP 400m	2x 200m P 100m SP 200m	1x 800m SP 400m	
	3x 800m P 200m SP 400m	2x (200-400-600-400-200)m P 200m SP 400m	2x 400m P 200m SP 400m	2x 600m P 200m SP 400m	3x (300-500-600)m P 200m SP 400m
	2x 200m P 100m		3x 800m P 200m SP 400m	5x 400m P 200m	
	intensiteit: 75%	intensiteit: 75%	1x 1000m int. 75%	intensiteit: 75%	intensiteit: 80%
	intensief: 4000m, totaal: 5600m	intensief: 4400m, totaal: 5600m	intensief: 4600m, totaal: 5400m	intensief: 4000m	intensief: 4200m, totaal: 5400m
<b>C</b>	1200m inlopen 70%, 41s/100m - 6:51/km	1200m inlopen 70%, 41s/100m - 6:51/km	800m inlopen 70%, 41s/100m - 6:51/km	<b>Coopertest, of:</b>	1200m inlopen 70%, 41s/100m - 6:51/km
	3x 400m P 200m SP 400m	1x 600m SP 400m	2x 200m P 100m SP 200m	1x 800m SP 400m	
	2x 800m P 200m SP 400m	2x (300-500-500-300)m P 200m SP 400m	2x 400m P 200m SP 400m	2x 600m P 200m SP 400m	3x (300-400-500)m P 200m SP 400m
	3x 200m P 100m		3x 600m P 200m SP 400m	4x 400m P 200m	
	intensiteit: 75%	intensiteit: 75%	1x 1000m int. 75%	intensiteit: 75%	intensiteit: 80%
	intensief: 3400m, totaal: 4600m	intensief: 3800m, totaal: 5000m	intensief: 4000m, totaal: 4800m	intensief: 3600m	intensief: 3600m, totaal: 4800m
<b>D</b>	1200m inlopen 70%, 45s/100m - 7:28/km	1200m inlopen 70%, 45s/100m - 7:28/km	400m inlopen 70%, 45s/100m - 7:28/km	<b>Coopertest, of:</b>	800m inlopen 70%, 45s/100m - 7:28/km
	3x 400m P 200m SP 400m	1x 600m SP 400m	2x 300m P 200m SP 400m	1x 800m SP 400m	
	2x 600m P 200m SP 400m	2x (200-500-500-200)m P 200m SP 400m	2x 400m P 200m SP 400m	2x 500m P 200m SP 400m	3x (200-400-500)m P 200m SP 400m
	3x 200m P 100m		2x 600m P 200m SP 400m	3x 400m P 200m	
	intensiteit: 75%	intensiteit: 75%	1x 1000m int. 75%	intensiteit: 75%	intensiteit: 80%
	intensief: 3000m, totaal: 4200m	intensief: 3400m, totaal: 4600m	intensief: 3600m, totaal: 4000m	intensief: 3000m	intensief: 3300m, totaal: 4100m
<b>E</b>	800m inlopen 70%, 49s/100m - 8:05/km	800m inlopen 70%, 49s/100m - 8:05/km	400m inlopen 70%, 49s/100m - 8:05/km	<b>Coopertest, of:</b>	800m inlopen 70%, 49s/100m - 8:05/km
	3x 400m P 200m SP 400m	1x 400m SP 400m	2x 200m P 100m SP 200m	1x 800m SP 400m	
	2x 600m P 200m SP 400m	2x (200-400-400-200)m P 200m SP 400m	2x 400m P 200m SP 400m	2x 500m P 200m SP 400m	3x (200-300-400)m P 200m SP 400m
	1x 200m P 100m		2x 500m P 200m SP 400m	2x 400m P 200m	
	intensiteit: 75%	intensiteit: 75%	1x 800m int. 75%	intensiteit: 75%	intensiteit: 80%
	intensief: 2600m, totaal: 3400m	intensief: 2800m, totaal: 3600m	intensief: 3000m, totaal: 3400m	intensief: 2600m	intensief: 2700m, totaal: 3500m
<b>Richttempo inlopen±</b>					
	<b>A: 5.30/km</b>	<b>B: 6.15/km</b>	<b>C: 6.45/km</b>	<b>D: 7.30/km</b>	<b>E: 8.00/km</b>
<b>Richttempo intensief±</b>					
	<b>A: Zie overzicht</b>	<b>B: Zie overzicht</b>	<b>C: Zie overzicht</b>	<b>D: Zie overzicht</b>	<b>E: Zie overzicht/in overleg</b>

\*) Zie voor de bij de intensiteit behorende tempo's het overzicht 'richttempo's baan'