

Loopgroep Run4Fun Trainingsprogramma seizoen 2011 – 2012 sept t/m dec 2011

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
SEPTEMBER								
04 sept.	Zondag	Bos	TTM	Geen Training 12'-10'-8'-6'-4' zelfstandig trainen	46'	80%-85%	2'	t/m 8' 80%; restant 85%
07 sept.	Woensdag	Bos	Snelheid	2*(5*400m) (tempo 80% & 85% naar keuze)	45'	80%-85%	*	*P1=100m en SP = 3'
11 sept.	Zondag	Bos	Herhaling	8'-4'-8'-4'-8'-4'	46'	80%-85%	2'	8' = 80% 4' = 85%
14 sept.	Woensdag	Weg	Duurloop	Lange DLI	45'	80%	0'	
18 sept.	Zondag	Bos	Tempoloop	6 * 5' tempowisseling op signaal	40'	80%-85%	2'	
21 sept.	Woensdag	Weg	Snelheid	4* (2½'-2'-1½'-1) tempo naar keuze	49'	80%-85%	*	*P=1' en SP=3'/ BLAAK
25 sept.	Zondag	Bos	Herstelloop	Fartlek (zie omschrijving pag. 2)	45'	70%-80%	?	P = naar behoefte
28 sept.	Woensdag	Weg	Duurloop	Climaxloop DL met enkele versnellingen	45'	80%-85%	0	
OKTOBER								
02 okt.	Zondag	Bos	Tempoloop	2* (10' 80% heen en 9½' 85% retour)	43'	80%-85%	3	
05 okt.	Woensdag	Weg	Snelheid	3 * 6' & 3 * 5' toenemende snelheid op gevoel	43'	80%-85%	2'	Climaxloop
9 okt.	Zondag	Bos	Herhaling	Weerstandstraining	45'	85%		DUINEN
12 okt.	Woensdag	Weg	Duur	3'-6'-9'-3'-6'-9'	46'	80%	2'	
16 okt.	Zondag	Bos	Tempoloop	4 * 1500m DL1 en DL2	45'	80%-85%	2'	
19 okt.	Woensdag	Weg	Snelheid	6 * 6' om de 1½' versnellen	46'	75-80-85	2'	
23 okt.	Zondag	Bos	Herstelloop	Lange DL- herstel	45'	75%-80%	0'	
26 okt.	Woensdag	Weg	Duurloop	Fartlek (zie omschrijving pag. 2)	45'	80%-85%	?	P = naar behoefte
30 okt.	Zondag	Bos	Tempoloop	3 * (700m daarna 1400m in dubbele tijd)	45'	80%-85%	2'	WINTERTIJD
NOVEMBER								
02 nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	10 * 2½' tempo naar keuze	44'	80%-85%	2'	Na 5* SP 3'
06 nov.	Zondag	Bos	Herhaling	5 * 1000m met 3 * versnelling van 10" op gevoel	45'	80%-85%	2'	
9 nov.	Woensdag	Weg	Duurloop	Viaducttraining	45'	80%-85%		P = naar behoefte
13 nov.	Zondag	Bos	Tempoloop	10 * 3' tempo naar keuze	40'	80%-85%	1'	
16 nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	4 * 10' in verschillende tempo's	46'	75-80-85	2'	
20 nov.	Zondag	Bos	Herstelloop	Lange DL Herstel	45'	75%-80%		P = naar behoefte
23 nov.	Woensdag	Weg	Duurloop	8'-10' - 10' - 8'	42'	80%	2'	Koffiedrinken bij José
27 nov.	Zondag	Bos	Tempoloop	4 * (5' heen op 80% en 4'45" terug op 85%)	46'	80%-85%	2'	
30 nov.	Woensdag	Weg	Snelheid	2 * (10*1')	47'	85%	1½	SP = 3'



Loopgroep Run4Fun Trainingsprogramma seizoen 2011 – 2011 sept t/m dec 2011

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
DECEMBER								
04 dec.	Zondag	Bos	Herhaling	6 * 1000m oplopende snelheid	45'	75%-85%	2'	
07 dec.	Woensdag	Weg	Duurloop	2 * 20' 1 ^e in 80% en 2 ^e in 85%	43'	80%-85%	3'	
11 dec.	Zondag	Bos	Tempoloop	3 * 12'	40'	80%-85%		DUINEN
14 dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	2 series (1½'+3'+1½'+3'+1½'+3'+1½')	45'	85%-80%	1'	SP = 3'
18 dec.	Zondag	Bos	Herstelloop	Crossloop 3 * 15'	49'	80%	2'	
21 dec.	Woensdag	Weg	Duurloop	3 * (10' 80% + 1 * 5' 85%)	49'	80%-85%	2'	
26 dec.	Maandag	Bos	Tempoloop	4 * 8' (op 80%-85%-90%-80%)	40'	80%-90%	2'	2^e Kerstdag
28 dec.	Woensdag	Weg	Snelheid	8 * 4'	40'	85%	1'	

PM 15 JANUARI A.S. NIEUWJAARSBORREL

DL-H =	Duurloop Hersteltraining	Belasting ca. 75%
DL-1 =	Duurloop tempo 1	Belasting ca. 80%
DL-2 =	Duurloop tempo 2	Belasting ca. 85%
Piramideloop =	Duurloop kort met pauze(s)	Belasting 80 – 85%
Fartlek =	Spelen met je eigen snelheid met gebruikmaking van de mogelijkheden in het terrein/omgeving (belasting 70%-85%)	
Interval extensief =	lopen met tempowisselingen; of steeds kortere afstand; of afwisselende intensiteit of toenemende snelheid (75%-80%)	
Interval intensief=	lopen boven de anaerobe drempel; korte of middellange afstanden	(belasting >85%)
Heuvelloop / Viaducttraining =	Weerstandsliep	(belasting 80%-85%)
Tempoloop =	(Duur)loop met tempoversnelling(en)	(belasting 70%-85%)
Herhalingsloop =	Duurloop met herhaling van dezelfde afstand of tijd	(belasting 80%-90%)
Climaxloop =	Duurloop met een versnelling op een afgesproken deel van het parcours	(belasting 80%-90%)

