

**Loopgroep Run 4 Fun Trainingsprogramma seizoen 2011 – 2012 Deel 2    jan – mei 2012**

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
<b>JANUARI</b>								
01 jan.	Zondag			<b>NIEUWJAARSDAG: GEEN TRAINING</b>				
04 jan.	Woensdag	Weg	Duurloop 2	3 x 12 min.	40'	85%	2	
08 jan.	Zondag	Bos	Tempoloop	6 x 5' (tempo afwisselend 80% & 85%)	40'	80 - 85%	2	
11 jan.	Woensdag	Weg	Snelheid	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85%	2	
15 jan.	Zondag	Bos	Herstelloop	Crossloop 3 * 15'	52'	75 - 80%	3	Nieuwjaarsborrel Korenbloem
18 jan.	Woensdag	Weg	Tempoloop	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	2	
<b>22 jan.</b>	<b>Zondag</b>	<b>Bos</b>	<b>Duinen</b>	DL-loop met weerstand	45'	80 - 90%	3	<b>Koffie Rustende Jager</b>
25 jan.	Woensdag	Weg	Snelheid	5 x 1'(P = 30 sec.) – 6 x 2'(P = 1') – 5 x 1'(P = 1')	41'	85 - 90%		3' Seriepauze middenin
29 jan.	Zondag	Bos	Herhaling	4* (4* 300m) P = 100m	40'	85 - 90%	*	* Seriepauze 2'
<b>FEBRUARI</b>								
01 febr.	Woensdag	Weg	Duurloop 2	4 x 8'	38'	85%	2	
05 febr.	Zondag	Bos	Tempoloop	30' + 5'	38'	85 - 90%	3	
08 febr.	Woensdag	Weg	Snelheid	Fartlektraining	40'	80 - 90%		Pauze in onderling overleg
12 febr.	Zondag	Bos	Herstelloop	5'+10'+15'+10'+5'	49'	75 - 80%	1	
15 febr.	Woensdag	Weg	Duurloop 1 + 2	6'-8'-10'-8'-6'	46'	80 - 85%	2	
19 febr.	Zondag	Bos	Tempoloop	12' (85%) – 12'(80%) – 12'(85%)	42'	80 - 85%	3	
22 febr.	Woensdag	Weg	Snelheid	4 x (200-200m + 400-400m + 600-600m)	45'	80 - 85%	3	Heen 80% en 85% terug
26 febr.	Zondag	Bos	Herhaling	8 * 500m	40'	85%	2	SP = 3'
<b>M A A R T</b>								
04 mrt.	Zondag	Bos	Tempoloop	4 * (7' snel en 3' rustig )	46'	80 - 85%	2	
07 mrt.	Woensdag	Weg	Snelheid	6 x 6' (in het midden 30" versnellen)	46'	85 - 90%	2	
<b>11 mrt.</b>	<b>Zondag</b>	<b>Bos</b>	<b>Herstelloop</b>	<b>Crosstraining</b>	<b>51'</b>	<b>75 - 80%</b>	<b>3</b>	
14 mrt.	Woensdag	Weg	Duurloop 1 + 2	rondje Goirle	35'	80%	0	
18 mrt.	Zondag	Bos	Tempoloop	2 x 3.2km (paaltjes-route)	43'	85%	3	
21 mrt.	Woensdag	Weg	Snelheid	8 x (300m 85% + 200m 90% +100m 85%)	40'	85 - 90%	2	
<b>25 mrt.</b>	<b>Zondag</b>	<b>Bos</b>	<b>Duinen</b>	Herhaling / <b>Koffie Rustende Jager</b>		85 - 90%	2	<b>ZOMERTIJD!</b>
28 mrt.	Woensdag	Bos	Duurloop 2	4 x 1600m	44'	85%	2	



## Loopgroep Run 4 Fun Trainingsprogramma seizoen 2011 – 2012 Deel 2 jan – mei 2012

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
<b>A P R I L</b>								
01 apr.	Zondag	Bos	Tempoloop	2* (5' – 6' – 5')	43'	80 - 85%	2	P=dribbelen; SP = 3'wande
04 apr.	Woensdag	Bos	Snelheid	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	*	* P = 50% vde gelopen tijd
08 apr.	Zondag	Bos	Herstelloop	Speelse loopvormen	45'	75 - 80%	2	
11 apr.	Woensdag	Bos	Duurloop 1	Rustige duurloop	45'	80%	0	
15 apr.	Zondag	Bos	<b>TEST</b>	<b>Test naar keuze (coopertest – 5km – 10km)</b>				
18 apr.	Woensdag	Bos	Snelheid	minutenloop (5 x 1') + (5 x 2') + (5 x 1')	41'	90-85-90	1	SP =3'
22 apr.	Zondag	Bos	Herhaling	2 x (5' tempoloop + 10' duurloop + 5' weerstandslloop)	43'	80 - 85%	3	
25 apr.	Woensdag	Bos	Duurloop 1 of 2	5'-10'-15'-10'-5'	53'	80 - 85%	2	P = wandelen of dribbelen
29 apr	Zondag	Bos	Tempo	6 x 1000m in toenemende snelheid	45'	85%	2	
<b>M E I</b>								
02 mei	Woensdag	Bos	Snelheid	7 x (300m redelijk + 300m vlot + 200m snel)	45'	80 - 90%	2	
06 mei	Zondag	Bos	Herstelloop	3 x 12'	42'	75 - 80%	3	
09 mei	Woensdag	Bos	Duurloop 2	Weerstandslloop door kuilen en over heuvels	49'	80 - 85%	2	2*pauze onderling overleg
13 mei	Zondag	Bos	Tempoloop	2 * (6 * 400m) SP = 3'	38	80%	*	* P = helft gelopen tijd
16 mei	Woensdag	Bos	Snelheid	3 x (1200m 85% + 400m 90%)	36'	85 - 90%	3	
20 mei	Zondag	Bos	Herhaling	8 * 4' <b>LET OP VANDAAG KOFFIEDRINKEN →</b>	46'	85%	2	<b>Vergadering Ron &amp; Palma</b>
23 mei	Woensdag	Bos	<b>TEST</b>	<b>Test naar keuze (coopertest – 5km – 10km)</b>	60'			
27 mei	Zondag	Bos	Duurloop 1 + 2	Fartlektraining	45'	80 - 85%	2	P in onderling overleg
30 mei	Woensdag	Bos	Duurloop	5 * 6'	40'	85%	2	
<b>03 juni</b>	<b>Zondag</b>	<b>Bos</b>		<b>Zelfstandige zomertrainingen</b>				<b>Zie afzonderlijk programma</b>

**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 75%-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 =Weerstandslloop (belasting 80%-90%)  
 Tempoloop = (Duur)loop met tempoversnelling(en) (belasting 80%-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%)

