

Trainingsprogramma Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal 2021



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
juli						
do 01	Egbert&Gerard	5x 400+600	400 m 75% 100m W 600 m 85%	is incl		
za 03	Jan	Purmerbostraining				
za 03	Nel	Purmerbostraining				
di 06	Jan	6x800 mtr per 2 tallan	Tempo 85% HF	P=400 mtr		4800
di 06	Gert	10 x 300 mtr	300/100 doorlopend > 85%/w	incl.		3000/1000
wo 07	René	8x400+ 4x200 mtr	400 mtr 85% HF 200 mtr 90 %HF	100 st/100 dr		
wo 07	Jeroen / Marck	200-400-600-800-1000-800-600-400-200m	85% HF	100m/100dr		5000
do 08	Egbert&Gerard	35 min Koppel loop	Kies een gelijkwaardige loper loopt om en om 400 m 85%			
za 10	Jan	10x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		5800
di 13	Jan	6x300+400 mtr	(300 en 400 mtr on dezelfde tijd	P=100 mtr stapvoets	P=200 mtr st/dr	5800
di 13	Gert	koppelloop 600 drietial	nr 1 en 3 bij start nr 2 op 200m punt starten (niet onder de 7 °C)	400m		25 min
wo 14	René	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		5000
wo 14	Jeroen / Marck	3 x (500-400-300-200)	85% HF	100w/100dr + 50w/50dr	100m/100dr	6300
do 15	Egbert&Gerard	10x400 m	400m 70% - 400m 85% - 400m 70% enz.	100m W - 100m DR		
za 17	Jan	11x300 mtr	85% HF	P=100 mtr stapvoets		4300
di 20	Jan	4x600-400-200 mtr	Tempo 80-85-90 % HF	P=200 mtr st/dr	P=200 mtr st/dr	7000
di 20	Gert	3x 200/400/600	alle afstanden zelfde tempo aanhouden	100w/100dr		3600m
wo 21	René	5 x 700 in tweetallen	telkens wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR		4300
wo 21	Jeroen / Marck	400-410-420-430-440-450-460-470-480-490-500m in dezelfde tijd		terugdribbelen naar start		
do 22	Egbert&Gerard	Rondje 5 km buiten de baan	Alleen als er 2 trainers zijn			
za 24	Jan	8x4" pyramideloop	per minuut versnellen. 70-75-80-85 % HF	Geen		variabel
di 27	Jan	16x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		3400
di 27	Gert	3 x 3x(100/300)	3 x 3xdr/85% aansl 200 mtr. w (doorlopen)	incl.	200 mtr	3600/400
wo 28	René	4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m olopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
wo 28	Jeroen / Marck	8 x 800 in duo's	elke 400m wisselen van kop	100w/100dr		6400
do 29	Egbert&Gerard	6 x 800 m	800 m 75% - 800m 85% etc	100		
za 31	Jan	5x800 mtr+2x200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	P=200 mtr st/dr		5600

Trainingsprogramma Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal 2021



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
augustus						
di 03	Jan	800-700-600-500-400-300-200	Tempo 75% naar opbouwend 90% (per afstand sneller)			4100
di 03	Gert	continueloop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
wo 04	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 04	Jeroen / Marck	10 min.DL1 (80%), 10 min.DL2 (85-90%), 10 min. DL3 (90-95%), 10 min.DL1 (80%), 10 min.DL3(90-95%)				
do 05	Egbert&Gerard	5 x 1000 m	800 m 70% - 200m 85% etc	100m W - 100m DR		
za 07	Jan	Purmerbostraining				
za 07	Nel	Purmerbostraining				
di 10	Jan	6x800 mtr +2x300 mtr	Tempo 80% hf en 85% HF	P=200 mtr st/dr	P=100 mtr st	6800
di 10	Gert	minutenloop 1-2-3-4-3-2-1	90%/85%/80%/75%/80%/85%/90%	1 min		16min/ 6min
wo 11	René	6 tot 8x400	in tweetallen. Nr twee start bij pion op 30 m en komt gelijk aan met nr 1	100 W 100 DR		4600
wo 11	Jeroen / Marck	6 x 600m - 6 x 200m	600m 85-90% hf, 200m 95% hf	100w/100dr + 50w/50dr		6600
do 12	Egbert&Gerard	35 min kop over kop lopen	loop in tweetallen elke 400m wisselen van koploper. Kies weer een gelijkwaardige loper			
za 14	Jan	Coopertest +4x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		variabel
di 17	Jan	10x500 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		5800
di 17	Gert	climaxloop 400 m	400/410/420/430/440/450/460 m steeds in dezelfde tijd	tot 500m punt dr terug naar start		25 min
wo 18	René	circuitloopje				
wo 18	Jeroen / Marck	600-800-1000-1200-1000-800-600m	85% HF	100m/100dr		7400
do 19	Egbert&Gerard	8 x 600 m	400 m 75% en 200 m steigerung	100m W - 100m DR		
za 21	Jan	5x600+4x300 mtr				
di 24	Jan	7x800 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6800
di 24	Gert	Estafettevorm 8x 500 mtr	Estafettevorm per 2 tallen	100 dr		4000
wo 25	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
wo 25	Jeroen / Marck	Testloop				
do 26	Egbert&Gerard	Rondje 5 km buiten de baan	Alleen als er 2 trainers zijn	100m W - 100m DR		
za 28	Jan	8x400 mtr met hindernissen	Tempo 80% HF	P=200 mtr st/dr		5800
di 31	Jan	400-410-420-430-440-450-460-465 mtr	Tempo oplopend (alles in dezelfde tijd)	P= variabel		5400
di 31	Gert	7 x 300-2 / 5 x 200-5	7 x (80%/w/dr/85%/w/dr)	incl.		4200/1100

Trainingsprogramma Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal 2021



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
september						
wo 01	René	Pyramideloop (80-85% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400. Pauzes doorlopen in baan 3.	100m W/100m DR		20 min
wo 01	Jeroen / Marck	8 x 600 in drietallen	elke 200 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100w/100dr		6400
do 02	Egbert&Gerard	5 km prestatie-loop	Probeer een zo snel mogelijke 5 km te lopen			
za 04	Jan	Purmerbostraining				
za 04	Nel	Purmerbostraining				
di 07	Jan	8x600 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6000
di 07	Gert	5 x 600m	75 %, laatste 200 m versnellen	100w/100dr		3400
wo 08	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
wo 08	Jeroen / Marck	2 x (1000-800-600m)	85% HF	100w/100dr	100m/100dr	6000
do 09	Egbert&Gerard	Climax loop	400m - 410m - 420m 480m in dezelfde tijd	W tot 100m punt DR terug		
za 11	Jan	200 mtr op tempo. 90% Hf	110-120-130-140-150-160-170-180-190- 200 mtr	Alles in dezelfde tijd	teruglopen st	2600
di 14	Jan	5x1000 mtr	Tempo 75-80-85-80-75 % HF	P=200 mtr st/dr		5800
di 14	Gert	koppelloop 500 tweetal	Tweetal van gelijk niveau, doorlopen in baan 3.	100 w		25 min
wo 15	René	Fartlek 3x6min	6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min		2	22 min
wo 15	Jeroen / Marck	6 x 1000m	eerst 600 85%, aansluitend 400m 90%	100w/100dr		7200
do 16	Egbert&Gerard	6 x 800 m	elke 800 m, 600 m 75% - 200 m 85%	100m W - 100m DR		
za 18	Jan	Climaxloop 6x4"	70-75-80-85% HF per minuut versnellen	Geen		variabel
di 21	Jan	8x400 mtr koppelloop per 2 tallen	Tempo 85% HF	P= lichte dribbel		3400
di 21	Gert	Pyramideloop	200-400-600-800 zelfde tempo dan 600-400-200 oplopend tempo	100w/100dr		3200
wo 22	René	heuveltraining tunneltje Kwadijk				
wo 22	Jeroen / Marck	2 x 800 - 3 x 600 - 3 x 400 - 3 x 200m	elke kortere afstand in sneller tempo	100w/100dr + 50w/50dr		7100
do 23	Egbert&Gerard	12x400m	400 m 70% 400 m 90% etc.	100m W - 100m DR		
za 25	Jan	9x500 mtr estafette per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		5300
di 28	Jan	12x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		4700
di 28	Gert	12 x 100/100/200	w/dr/85%	incl.		3600/1100
wo 29	René	2x200 - 2 x 400 - 2x800	200 op 85% - 400 op 80 % en 800 op 70 %	100 w/100dr		3800
wo 29	Jeroen / Marck	3 x (400-800-400-800m)				7200
do 30	Egbert&Gerard	Rondje 5 km buiten de baan	alleen als er 2 trainers zijn			