

We onderscheiden de volgende trainings-vormen :		Doel en effect	%AD (AD =Anaërobe drempel) = richtsnelheid (geschat voor de grootste deel van de groep)
DLH	Herstelloop (1/4 tot 3/4 uur)	actief herstel van intensieve trainingsvormen of wedstrijd effect = versnelde afvoer van afvalstoffen	minder dan 80% van AD = minder dan 10-11km
DL1	Lange langzame duurlopen (1 tot 3uur)	basisuithoudingsvermogen en wilsinzet effect = bevorderen effectiever verloop van de koolhydraatvetstofwisseling, hormonen en	80% van AD = 10-11km
DL2	Middel tot lange afstandlopen in gemiddeld tempo (1 tot 2 uur)	basis voor het verbeteren van het aëroob vermogen effect = bevorderen van de aërobe stofwisseling, hart-, long-, bloedsomloop, energie omzetting van koolhydraten naar energie en de doorbloeding van	85-90% van AD = 10,5-12,5km
DL3	Korte tot Middellange lopen in hoog tempo (1/4 tot 1 uur)	verbeteren het aëroob vermogen en de aërobe/anaërobe gemengde systemen effect = bevorderen in sterke mate de zuurstofopname.	90-95% van AD = 11-13km
DLT	Tempo Duurloop (1/4 tot 1/2 uur)	als DL3 maar met extra doel: training van tempohardheid	95-100% van AD = 11,7-13,7km
WT	Wedstrijdtempo	Trainen wedstrijdtempo	
IK	Interval Kort 100-300m p=20-90" (omvang 3000-6000m)	trainen van het anaërobe uithoudingsvermogen	14,1-16,0km op basis van 200m
IM	Interval Midden 400-800m p=30"-2' (omvang 4000-8000m)	trainen van het anaërobe uithoudingsvermogen	13,5-15,0km op basis van 400m
IL	Interval Lang 1000-3000m p=30"-4' (omvang 5000-10.000m)	trainen van het anaërobe uithoudingsvermogen	12,75-14,3km op basis van 1000m
CDI	Combinatie duurloop interval - loslopen voor wedstrijd	loslopen spieren vlak voor wedstrijd	zeer extensief
wedstrijd			

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL / BOS EN WEG - januari t/m april 2021

Datum	Dag	Trainingsvorm	Thema	TRAINING	Snelheid	Trainer	Assistent	Verzamelplek						
1/1/2021	vr			NIEUWJAARSDAG										
1/2/2021	za	trail	duur	8.00 Long distance : ca. 20 k	10 -11,5 k/u									
1/2/2021	za	trail	duur	9.00 uur Ciko trail: ca. 11 km	10 -10,5 k/u									
1/3/2021	zo													
1/4/2021	ma													
1/5/2021	di													
1/6/2021	wo													
1/7/2021	do													
1/8/2021	vr													
1/9/2021	za	trail	duur	8.00 Long distance : ca. 20 k	10 -11,5 k/u									
1/9/2021	za	trail	duur	9.00 uur Ciko trail: ca. 11 km	10 -10,5 k/u									
1/10/2021	zo													
1/11/2021	ma													
1/12/2021	di	heuvels	kracht	heuvels op en af (kort tot 200 m), afwisselend snel en rustig	divers									
1/13/2021	wo													
1/14/2021	do	interval	duur	ins' en out's 6x 4' met om 30" tempowissel; sp=2'	divers									
1/15/2021	vr													
1/16/2021	za	trail	duur	8.00 Long distance : ca. 20 k	10 -11,5 k/u									
1/16/2021	za	trail	duur	9.00 uur Ciko trail: ca. 11 km	10 -10,5 k/u									
1/17/2021	zo													
1/18/2021	ma													
1/19/2021	di	duurloop	kracht	3 x 8 min. climaxloop (tempo DL2 - DL3 - TDL) p=2'	11 -12- 13 k/u									
1/20/2021	wo													
1/21/2021	do	duurloop	duur	duurloop met versnellingen (60 min)	DL2									
1/22/2021	vr													
1/23/2021	za	trail	duur	8.00 Long distance : ca. 20 k	10 -11,5 k/u									
1/23/2021	za	trail	duur	9.00 uur Ciko trail: ca. 11 km	10 -10,5 k/u									
1/24/2021	zo													
1/25/2021	ma													
1/26/2021	di	interval	kracht	pyramide: 2'-4'-6'-8'- 6'- 4'- 2' p=1/2*versnelling	12 - 13 k/u									
1/27/2021	wo													
1/28/2021	do	interval	duur	3 x 2000 m (Rozendaal) p=3'	11 - 13 k/u									
1/29/2021	vr													
1/30/2021	za	trail	duur	8.00 Long distance : ca. 20 k	10 -11,5 k/u									
1/30/2021	za	trail	duur	9.00 uur Ciko trail: ca. 11 km	10 -10,5 k/u									
1/31/2021	zo													
2/1/2021	ma													
2/2/2021	di	interval	kracht	3 x 2 series van x 800 meter; elke serie hoger tempo. Serie P = 3'; P = 1,5';	11-12-13 k/u									
2/3/2021	wo													
2/4/2021	do	test	duur	Rustige duurloop met ca. 4 km op wedstrijdtempo	DL1 /WT									

P0 = Parkeerplaats Ciko / Valkenhuizen
 P1 = Parkeerplaats Wageningse Hek
 P2 = Parkeerplaats Kasteel Rozendaal
 P3 = Parkeerplaats Buitenplaats Woodz

[illegible]

[illegible]

