

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - juli t/m december 2024											
Datum	Dag	Trainingsvorm	Thema	TRAINING	Snelheid	aantal km (globaal)	Trainer Trail&Weg (za, di, do)	Trainer Baan &Weg (do) zie schema jaarplan*	Verzamelplek (za)		
9-6-2024	zo										
10-6-2024	ma										
11-6-2024	di	IM	snelheid	(4 x 2' P=1') (3 x 3' P=1') (2 x 4' P=1') SP=2'			Driss				
12-6-2024	wo										
13-6-2024	do	weg	snelheid	Duurloop wisseltempo DL1 - DL2 - DL3 - DL1 - DL3 - DL2 (10'/herhaling)	10 - 12 k/u	12	Anouk	Robert Jan			
14-6-2024	vr										
15-6-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
	za	DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
16-6-2024	zo										
17-6-2024	ma										
18-6-2024	di	IM	kracht	in's en out's 6 x 4' met om 30" tempowissel P=2'			Hugo				
19-6-2024	wo										
20-6-2024	do	IL	kracht	Climaxloop 4 x 10' P= 2'			Frank	Arno			
21-6-2024	vr										
22-6-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
	za	DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
23-6-2024	zo										
24-6-2024	ma										
25-6-2024	di	IL	coördinatie	3 x 2.000 P=400 m	15 km tempo	6	Driss				
26-6-2024	wo										
27-6-2024	do	DL	coördinatie	Duurloop basistempo DL2 60'	10-11 k/u	11	Frank	Jeroen			
28-6-2024	vr										
29-6-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
29-6-2024	za	DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
30-6-2024	zo										
1-7-2024	ma										
2-7-2024	di	IL	souplesse	5 x 1000m P=400m of: 5 x 5'	15 km tempo	5	Maarten				
3-7-2024	wo										
4-7-2024	do	DL!	souplesse	langzame duurloop van ong. 12-14 km, met versnellingen		dec-14	Hugo	Robert Jan			
5-7-2024	vr										
6-7-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
7-7-2024	zo			zomervakantie regio Zuid: samenvoegen donderdaggroepen							
8-7-2024	ma										
9-7-2024	di	IK	coördinatie	ins & outs 8 series van 4' - met daarin om de 30" van tempo wisselen;	15 km tempo		Driss				
10-7-2024	wo										
11-7-2024	do	IM	coördinatie	Fartlek				Arno			
12-7-2024	vr										
13-7-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
14-7-2024	zo										
15-7-2024	ma										
16-7-2024	di	IM	looptechniek	Regelmatigheidsloop 2 series (4 x 3') P=1'; SP=3'	10 km tempo		Hugo				
17-7-2024	wo										
18-7-2024	do	DL	looptechniek	Langzame duurloop (DL1): iedere 10 min. 30 sec. versnellen				Frank			

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - juli t/m december 2024											
Datum	Dag	Trainingsvorm	Thema	TRAINING	Snelheid	aantal km (globaal)	Trainer Trail&Weg (za, di, do)	Trainer Baan &Weg (do) zie schema jaarplan*	Verzamelplek (za)		
19-7-2024	vr										
20-7-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
21-7-2024	zo										
22-7-2024	ma										
23-7-2024	di	IM	kracht	Climaxloop 4x 2' (P=1') - 3x3' (P=1') - 2x 4' (P=1') ; SP=2'	hellen van 15 km-10 km-5km		Anouk				
24-7-2024	wo										
25-7-2024	do	IL	kracht	2 series (1000 m (10 km tempo) + 2000 m (15 km tempo)				Robert Jan			
26-7-2024	vr										
27-7-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
28-7-2024	zo										
29-7-2024	ma										
30-7-2024	di	IM	snelheid	12 x 400 meter of 12 x 2,5 minuut; P = 1	10 km tempo		Hugo				
31-7-2024	wo										
1-8-2024	do	IM	souplesse	Wisselduurloop 6 series: 5' DL1 en 5' DL2				Arno			
2-8-2024	vr										
3-8-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen		P Ciko		
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
4-8-2024	zo										
5-8-2024	ma										
6-8-2024	di	IK	coördinatie	heuveltraining korte stukken			Anouk				
7-8-2024	wo										
8-8-2024	do	DL	coördinatie	Duurloop 60' DL2/ 3 x 5 min versnellen		12-13 km		Jeroen			
9-8-2024	vr										
10-8-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.			Coen	P Ciko			
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km			Edwin				
11-8-2024	zo										
12-8-2024	ma										
13-8-2024	di	IL	kracht	3 x 1500 meter: rustig beginnen (DL2 tempo), 2e en 3e keer steeds 30 sec. sneller			Frank				
14-8-2024	wo										
15-8-2024	do	DL	kracht	duurloop heuvelachtig parcours (60 min)	10-11 km/u	11-12 km		Hugo			
16-8-2024	vr										
17-8-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko			
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
18-8-2024	zo			EINDE ZOMERVAKANTIE REGIO ZUID							
19-8-2024	ma										
20-8-2024	di	IM	looptechniek	ROSA: 2 x 800- 3 x 600 4 x 400 - 3 x 300 m - 2 x 200 m P= 1,5'	10 km w.tempo	5,7	Maarten				
21-8-2024	wo										
22-8-2024	do		looptechniek	Fartlek, trailtechniek		12	Frank	Robert Jan			
23-8-2024	vr										
24-8-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko			
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin				
25-8-2024	zo										
26-8-2024	ma										

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - juli t/m december 2024									
Datum	Dag	Trainingsvorm	Thema	TRAINING	Snelheid	aantal km (globaal)	Trainer Trail&Weg (za, di, do)	Trainer Baan &Weg (do) zie schema jaarplan*	Verzamelplek (za)
5-10-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin		
6-10-2024	zo			DE HOGE VELUWE LOOP HOENDERLO // ALPHA CITYRUN ARNHEM					
7-10-2024	ma								
8-10-2024	di		looptechniek	6 x 400 m. P= 200 m.	15 km tempo		Judith		
9-10-2024	wo								
10-10-2024	do	DLT	looptechniek	Tempoduurloop: 2 x 25 min. Heen en terug zelfde tempo			Frank	Jeroen	
11-10-2024	vr								
12-10-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin		
13-10-2024	zo								
14-10-2024	ma								
15-10-2024	di	IM	kracht	in's en out's 6 x 4' met om 30" tempowissel P=2'	15 km tempo		Anouk		
16-10-2024	wo								
17-10-2024	do	IL	kracht	climaxloop: 10' DL2- 10' DL3 - 10' TD			Driss	Robert Jan	
18-10-2024	vr								
19-10-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin		
20-10-2024	zo								
21-10-2024	ma								
22-10-2024	di	IM	souplesse	heuveltraining korte stukken, nadruk op techniek			Judith		
23-10-2024	wo								
24-10-2024	do	DL	souplesse	Wisselduurloop 60 min DL1 - elke 1 km: 30" aanzetten			Wim	Arno	
25-10-2024	vr								
26-10-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin		
27-10-2024	zo			DEVILSTRAIL RIJK VAN NIJMEGEN- BERG EN DAL					
28-10-2024	ma								
29-10-2024	di	IM	looptechniek	kamelenloop 3'-7'-3'-7'-3'- P=90".	10 km tempo		Driss		
30-10-2024	wo								
31-10-2024	do	DL	looptechniek	DL1 met versnellingen: rondje Oosterbeek ca. 14 km.			Hugo	Jeroen	
1-11-2024	vr								
2-11-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin		
3-11-2024	zo								
4-11-2024	ma								
5-11-2024	di	IM	souplesse	regelmatigheid 3 x 3' heen en weer, zelfde plek uitkomen; P =1'	10 km tempo		Judith		
6-11-2024	wo								
7-11-2024	do	IL	kracht	5 x 1.200m P = 60 sec (bv op achtje Diepenbrocklaan)	15 km w.tempo		Frank	Robert Jan	
8-11-2024	vr								
9-11-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u		Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u		Edwin		
10-11-2024	zo								
11-11-2024	ma								
12-11-2024	di	IL	coördinatie	heuveltraining - lange stukken- voorbereiden zevenheuvelen			Anouk		

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - juli t/m december 2024										
Datum	Dag	Trainingsvorm	Thema	TRAINING	Snelheid	aantal km (globaal)		Trainer Trail&Weg (za, di, do)	Trainer Baan &Weg (do) zie schema jaarplan*	Verzamelplek (za)
13-11-2024	wo									
14-11-2024	do	IL/ IM	souplesse	Fartlek, 7H-lopers loslopen voor wedstrijd				Hugo	Arno	
15-11-2024	vr									
16-11-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
			trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
		DL		ZEVENHEUVELENNACHT						
17-11-2024	zo			NN ZEVENHEUVELELOOP NIJMEGEN						
18-11-2024	ma									
19-11-2024	di	IM	souplesse	4 series (400 m; 600 m) p =2' SP= 3'	5 km tempo			Judith		
20-11-2024	wo									
21-11-2024	do	IM	souplesse	6 x 800 m P=2', alle intervallen zelfde tempo				Frank	Jeroen	
22-11-2024	vr									
23-11-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
24-11-2024	zo									
25-11-2024	ma									
26-11-2024	di	IM	coördinatie	5 x 5' P= 2'				Hugo		
27-11-2024	wo									
28-11-2024	do	DL	coördinatie	60 minuten met 4 x een versnelling van 3 min.				Frank	Robert Jan	
29-11-2024	vr									
30-11-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
1-12-2024	zo			MONTFERLANDRUN 's-Heerenberg						
2-12-2024	ma									
3-12-2024	di		kracht	kamelenloop (3'-6'-3'-6'-3') P= 1/2 versnelling				Judith		
4-12-2024	wo									
5-12-2024	do	DL	souplesse	Sinterklaasavond(spelvorm)-rustig na Montferland - groepen samenvoegen					Arno	
6-12-2024	vr									
7-12-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
8-12-2024	zo			TERHILLS- MAASMECHELEN						
9-12-2024	ma									
10-12-2024	di	IM	snelheid	in's en out's 6 x 4' met om 30" tempowissel P=2'				Anouk		
11-12-2024	wo									
12-12-2024	do	IL	kracht	Climaxloop 4 x 10' P= 2'				Maarten	Jeroen	
13-12-2024	vr									
14-12-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
		DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
15-12-2024	zo									
16-12-2024	ma									
17-12-2024	di	IM	coördinatie	3 x 2.000 P=400 m	15 km tempo	6		Driss		
18-12-2024	wo									
19-12-2024	do	DL	souplesse	Duurloop basistempo DL2 60'	10-11 k/u	11		Hugo	Robert jan	
20-12-2024	vr									
21-12-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - juli t/m december 2024										
<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Trainingsvorm</i>	<i>Thema</i>	TRAINING	Snelheid	<i>aantal km (globaal)</i>		Trainer Trail&Weg (za, di, do)	Trainer Baan &Weg (do) zie schema jaarplan*	Verzamelplek (za)
22-12-2024	zo	DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
23-12-2024	ma									
24-12-2024	di			Kerstavond: geen training						
25-12-2024	wo									
26-12-2024	do			2e kerstdag- geen training						
27-12-2024	vr			DERDE KERSTDAGLOOP ARNHEM						
28-12-2024	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
	za	DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		
29-12-2024	zo									
30-12-2024	ma									
31-12-2024	di			OUDJAARSAVOND: geen training						
1-1-2025	wo			NIEUWJAARDAG						
2-1-2025	do			nieuwsjaartraining :)				Frank	Jeroen	
3-1-2025	vr									
4-1-2025	za	DL	trails	8.00 Long Distance Trail (start Ciko) vanaf 20 km.	10-11 k/u			Coen	P Ciko	
	za	DL	trails	9.00 CikoTrail groep 10-15km	9-10 k/u			Edwin		