

Jaarplan Loopgroep Hoorn

Algemene training doelen

- .Verbetering Conditionele basis
- .Wedstrijd specifieke vermogen
- .Basis snelheid
- .Specifieke loop motoriek
- .Sociaal gebeuren
- .Deelname loop evenementen
- .Blessure preventie

Periode 1:

januari-februari-maart

Herstel training weg D1(50%)-Baan -D3(70%) tot 30/45min.

Baantraining, extensieve intervaltrainingen (80/85%) niet korter dan 800m, de programma's worden gekenmerkt door niet teveel herhalingen met relatief korte pauzes.(wandel-dribbel)

Max.6000m interval tempo.

Duurloop van 45 tot 60min(D2)

Lange duurloop max 21km(D2) of wedstrijd 10/16.1km

Max.4 trainingen per week.

Periode 2:

april-mei-juni

Herstel training weg D1(50%)-Baan-D3(70%) tot 30/45min.

Baantraining, extensieve/intensieve interval training(D4-(80%)-D5(90%))

Kort 100-300m/lang 1000-3000m, de programma's worden gekenmerkt door niet teveel herhalingen met relatief korte pauzes.(wandel-dribbel)

Max.7000m interval tempo.

Duurloop D2 van 60 tot 90 min.

Duurloop D1 tot 5km.

Lange duurloop max.25km(D2) Wedstrijd 21.1 of 16.1 of wisseltempo 16km
7minD2-3minD3.

Max.5 trainingen per week.

Periode 3:

Juli-augustus-september

Herstel training weg D1(50%)-Baan-D3(70%) tot 30/45min.

Baantraining, intensieve intervaltraining kort 100-300, midden 400-800, de programma's worden gekenmerkt door veel herhalingen met relatief veel rust.(wandel-dribbel)

Max.6000m interval tempo

Rustige duurloop tot 60 min met intervalprogramma's.

Lange duurloop max.25km(D2) Wedstrijd 21.1 of 16.1 of wisseltempo 16km
5minD2-5minD3.

Max.4 trainingen per week.

Periode 4:

Oktober-november-december

Herstel training weg D1(50%)-Baan D3(70%)
Baantraining , geleidelijke overgang naar periode 1
Duurloop , als eerste helft periode 2
Lange duurloop/wedstrijd, overgang naar periode 1

Elke training kent een warming up en cooling-down met oefeningen en looptechniek en kan worden aangevuld met korte tempoloopjes.

De lange duurloop wordt zoveel mogelijk in een rustig tempo afgewerkt.
Het doel van de duurloop is basisconditie en het spieren en pezenstelsel

De tempo's gebaseerd op hartslagmeting

D1 = - 50 slagen van de max. trainingshartslag

D2 = - 40 slagen van de max. trainingshartslag

D3 = - 30 Slagen van de max. trainingshartslag

D4 = - 20 slagen van de max. trainingshartslag

D5 = - 10 slagen van de max. trainingshartslag

De Tempo's gebaseerd op percentages

D1 = 50% D2 = 60% D3 = 70% > van Wedstrijd/trimloop tempo

D4 = 80% D5 = 90% deze tempo's liggen iets boven het wedstrijd/trimloop tempo

Uitleg;

Tempo D1 is altijd herstel op de weg over max. 5 tot 10 km

Tempo D2 is een normaal basistempo en kan zondermeer over lange afstanden gelopen worden

Tempo D3 licht doorgaans net iets onder het wedstrijdtempo en kan dan nog steeds een duurloop zijn die volgehouden kan worden , ook is dit het herstel tempo voor een baantraining

Tempo D4 zit dan net boven het wedstrijdtempo en is dan alleen geschikt bij Fartlek trainingen en lage baantempo's

Tempo D5 is het max. tempo voor de baan als interval

Als er gesprint wordt als training is hartslag niet meer van toepassing en zullen de herhaling niet groot zijn met lange pauzes voor herstel

Vanuit D5 kan je ook een sprint maken als finish maar ook dan niet te veel herhalingen en te lange afstand maar wel lange pauzes

Wedstrijden worden niet op hartslag gelopen, maar naar de vorm van de dag of als extra tempo training voor wedstrijd hardheid met als doel een voorafgesproken eindtijd

Om het max. trainingstempo te bepalen zal er een test moeten worden gedaan om voor ieder individu te bepalen waar zijn of haar max. licht, aan de hand daarvan kan bepaalt worden waar de trainingen op gelopen moeten worden

Voorbeeld berekening hartslag trainingen

Max. trainingshartslag is 175 slagen dan is	D1 - 125 slagen pm.
	D2 - 135 " "
	D3 - 145 " "
	D4 - 155 " "
	D5- 165 " "

Test om de maximale training hartslag te bepalen:

5x 1000m > 1^e. 1000 max. wandelen 2^e 1000 licht aanvang tempo 3^e 1000 gewoon tempo.

4^e 1000 stevig tempo 5^e 1000 hart tempo met in de laatste 200m alles er uit

*De max. trainingshartslag licht lager als de absolute maximale hartslag

direct op de finish hartslag meten en na 10 sec. weer hiervan het gemiddelde is de max. training hartslag waarop je de tempo's D1 tot D5 gemaakt worden zie hier boven.

De ervaring heeft geleerd dat wanneer er gevarieerd word binnen de periodes de atleet een prima basis conditie krijgt, van waaruit hij dan met een nevenschema naar een piek moment kan trainen . In dat schema kan je dan specifiek trainen op snelheid en uithouding vermogen kijkend naar het doel in tijd en afstand die er is afgesproken.