

B-Trainingsprogramma Pijnenburg 2011/2012



Een nieuw loopseizoen staat voor de deur. We starten weer met een nieuwe trainingsopbouw en vooral met lekker gezond en ook gezellig bewegen. In de B-groepen wordt getraind voor een duurloop van 8 tot 10 kilometer.

Wat trainen wij en wat is nu eigenlijk trainbaar?

- Uithoudingsvermogen!!
- Snelheid!
- Coördinatie!
- Kracht
- Lenigheid

Maar ook: techniek, mentaliteit en bij wedstrijden cq. spelletjes is tactiek trainbaar.

Bij training speelt belasting en herstel een belangrijke rol:

Hoe groot is de omvang van onze trainingen en met welke intensiteit wordt getraind? Hoe vaak en lang wordt getraind? Hoe frequent wordt getraind en hoe ziet het herstel de dagen waarop niet gelopen wordt eruit? In principe gaan we uit van twee looptrainingen per week. Veel lopers doen nog een extra training, voor zichzelf of in een loopgroep.

Een trainingsschema is een planning van de trainingen. Alle bovenstaande elementen komen naar voren en de planning is gebaseerd op een doel. Dit doel gaan we proberen te realiseren in een bepaalde periode. De mogelijkheden van de loopgroep staat voorop.

- Tot november/december bereiden we ons voor op een duurloop van 8 tot 10 km, daarna volgt een overgangperiode en dan een tweede opbouw naar een tweede acht tot tien kilometer in April. We hebben voor deze opbouw gekozen omdat gedurende het jaar veelal meegedaan wordt aan evenementen zoals bijvoorbeeld de sylvestercross etc.
- We beginnen vanaf half augustus vooral met het trainen van onze aërobe basis (rustige duurlopen met het accent op uithoudingsvermogen)
- Later worden intensievere belastingsvormen ingezet om snelheid en bijvoorbeeld ook kracht te verbeteren.
- Verschillende methodes worden steeds met elkaar afgewisseld om de training en belasting gevarieerd te houden en de blessurekans zo klein mogelijk te houden.
- In het jaar zijn tijdens de trainingen "test"-momenten opgenomen bijvoorbeeld het lopen van een 5 en 10 km. Ook behoren conditietests zoals de shuttleruntest, Zoladztest, coopertest tot de mogelijkheid etc. In overleg met de loopgroep kan dit ingepland worden.
- Ook zal dit jaar tijdens de training de techniek weer een aandachtspunt zijn: de oefeningen voor onder andere: "Enkels in neutrale stand, heupen hoog, kort grond contact, weinig bijbewegingen, voetplaatsing etc" komen regelmatig terug.

In de B-loopgroepen van Pijnenburg bevindt zich een grote diversiteit aan lopers: funlopers, beginnende lopers, zeer ervaren lopers en ook af en toe recreatieve wedstrijdlopers. Daarom dient dit schema als leidraad en kan de invulling variëren. De trainingen zijn gevarieerd van opzet. De uitvoering van de training is steeds flexibel (luisteren naar je eigen lichaam), voor de fanatieke lopers geldt, durf ook rust te nemen.

Het gaat om de ' JUISTE MIX' !

De training

Trainingsbouwstenen

- Duurlopen
- Extensieve intervaltraining kort 100m. tot 300m.
- Extensieve intervaltraining midden 400m tot 800m
- Extensieve intervaltraining lang 1000m.

Looptempo's:

Tempo's	looptempo	Richtlijnen voor snelheid B	Ademhaling:	Benaming
Long slow distance (LSD)	rustig	6.30 – 6.00 min./km.	gemakkelijk praten	Hersteltraining
(T1)	gemiddeld	5.50 - 5.30 min./km.	Ongestoord praten, ademhaling licht versneld	Extensieve duurtraining
(T2)	vlot	5.30 - 5.10 min./km.	Praten wordt lastiger, en stekt af door versnelde ademhaling	Intensieve Duurtraining
(T3)	snel	5.10 - 4.50 min./km.	(zwaar)hijgen	Extensieve intervaltraining
(T4)	hard	4.50 -4.00 min./km.	Zeer zwaar hijgen	Intensieve intervaltraining

Methodes:

Minutenloop, piramideloop, vaartspel, lussenloop, duurloop, duurloop met wisselend tempo, heuveltraining.

Terughalen:

Tijdens de trainingen wordt op afgesproken tijd en of punten lopers opgehaald zodat alle lopers de trainingen de juiste intensiteit hebben.

Hygiëne:

Na intensief trainen hoort douchen na afloop, met daarna een gezellig 'kopje koffie'. (Niet douchers graag een droog shirt meenemen)

Wij wensen jullie een blessurevrij seizoen vol met loopplezier.

Veel succes!

Gé van Zal (035/6011722)
Anton Gebbink (035/6020292)

2011			
Trainings- week	Datum	Kern	Omvang/ tijd kern
1	Wo 17/08	3 x 10' T1 p=2 wandelen	30'
2	Za 20/08	25' T1	25'
	Wo 24/8	40' T1	40'
3	Za 27/8	4 x 8' T1 p=2' wandelen	32'
	Wo 31/08	1 x 15 T1 + 10'T1 + 5'T2 P=5' LSD of wandelen	30'
4	Za 03/09	Minutenloop 5 X (1' 2' 3' 0 T2/T3 P=1' LSD + SP=2'	30'
	Wo 07/09	Vaartspel zonder heuvels (kort niet te intensief)	30'
5	Za 10/09	3 x 12' T1/2 P 3'	36'
	Wo 14/09	20'T1 15'T2 5'T2/3 P=5' dribbelen of wandelen.	40
6	Za 17/09	3 x1000m T2-(T3)(evt. achter zonnegloren)	3 km
	Wo 21/09	30' T1 10' T2 5' T2/3 P=4' dribbelen of wandelen	45'
7	Za 24/09	Vaartspel	35'-40'
	Wo 28/09B ?	2 (200-300-400m) P 200m Sp 400m	1800m
8	Za 01/10	Clupkampioenschappen Baanl, uitlopen in het bos	45'
	Wo 05/10	Piramideloop 1' (1) 3' (1) 5' (2) 7' (2) 5' (1) 3' (1) 1	25' + 8'
9 Bos marathon	Za 09/10	6 X 5 min. T1 + 5 versnellingen 1' of korte versnelling ivm de Bosmarathon (200 400 600m)	35'
	Zo 09/10	1 ronde = 10,55 km. Of met 4 Personen in estafette vorm.(ieder 1 ronde van 10.55 km)	
10 RW	Wo12/10 B ?	Herstellloop 30' LSD/T1 laatste 5' 3x20s versnellen	30'
	Za 15/10	Lichte heuveltraining	45'
11	Wo19/10	3(200-300-400) P=200m SP=400 eventueel? 2x1000m	2.7 m
	Za 22/10	Vaartspel incl. piramide: 3' (1) 5' (2) 7' (2) 5' (1) 3' middelste' versnellen	40'
12	Wo25/10	20' LSD + 15' T1 + 10' T2 P 5' - 3'	45'
	Za 29/10	Snelheidstraining 4-x (200-400-600) P=200m SP 400m	4800m
13	Wo 02/11	40' T1, + 5x2' T2/3 (tussen intervallen P=1')	50'
	Za 05/11	40' T1, om de 5'versn. 1' in T3	45'
14	Wo 09/11 B ?	4 x 200-400-600. of lantaarnpalenloop:2palenT2 1paalT3 p=2palen	50'
	Za 12/11	10'LSD, 10'T1, 10'T2, 10'T1, + 10 x 1'T3 + aan het eind 5 x 1' versnellen.	50'
15 RW	Wo 16/11	45' T1, om de 5' versnellen opgevoel	45'
	Za 19/11	5 x +/- 800m split 400/400 T2/3	4000m
16	Wo 23/11	Vaartspel Of duur loop met tempo wisselingen.	60'
	Za 26/11	Snelheidstraining 6-8 x 400m P=200m	3200m
17	Wo 30/11	8 - 10 km duurloop	45 / 60'
	Za 03/12	6/7 x 500m split (400 T2 + 100 T3 (P300m dribb.)	50-60'
18	Wo 07/12 B?	2x (800m T1 400m T2 200m T3) P=200m SP=400m +Klos Hfst1/9	2800m
	Za 10/12	Vaartspel sylvestercrossparcours (1 ronde)	40'
19 RW	Wo 14/12	Vaartspel bijvoorbeeld; 35'met daarin 3 x2'	35'
	Za 17/12	Sylvestercrossparcours (2 rondes)	45''
20	Wo 21/12	Vaartspel (Lantarenpalen / treintje.) Gluhwein ?	50'
	Za 24/12	2 X 15'T2 1'rust 5'T1 sp: 3' 10 x 30 sec versnellen	50'
21	Wo 28/12	Snelheids traing kort.(Rustige training i.v.m. Sylvestercross).	
	Za 31/12	Sylvestercross 1-2-3 rondes ? (we lopen mee of we helpen).	

Afkortingen:T = Tempo, P = pauze, SP= serie pauze w = wandelen B= Baan GB = geen baan B, B= Baan beschikbaar, Klos= het boekje van Peter Klos "samen lopen": RW = Rust weeklichere trainingen.

2012			
Trainings-week	Datum	Kern	Omvang/ tijd kern
1 RW	Wo04/01	Uitloop training IVM de Sylvestercross	40'
	Za 07/01	3 x 10' rustige duurloop T1' + 1 X 5' T2 P= 3'LSD,	40'
2	Wo11 /01	Vaartspel met heuvel, gemeentehuis	60'
	Za 14/01	Op gevoel en tijd lopen 1'+ 55 sec + 50 sec + div. rondjes bij cabrio. P kl. rondje uitlopen	60'
3	Wo18/01	2 x 15' T1 + 10'T2 + 3' T3, P1' SP= 4'	56'
	Za 21/01	Minuten loop 2 X (1' / 2' / 4' / 6' / 4' / 2' / 1'). T3/T2. P 1', 2', 3'.	60'
4	Wo 25/01B?	3 x (200m T3 + 400m T2/3 + 200m T3 + 100m T3/4) P200m SP 400m	2700m
	Za 28/01	2 x 25 'T1 P=2' dribbelen+ na afloop (3 x 2' T3)	56'
5 RW	Wo 01/02	Duurloop met lantarenpalen versnellingen	45'
	Za 04/02	2 x (1000mT2 P3', 2x800mT2 P2', 2x400mT3 P2').	4400m'
6	Wo08/02	2 x 25'T1, sp 3, na afloop 10 versnellingen van 30 sec. p.30sec.	53'
	Za 11/02	3 x 1000mT2/3, split 200'm T 3/4	3000
7	Wo15/02	40'T1 + 5x1' T3	45'
	Za 18/02	4x 800m achter Zonnegloren	3200m
8	Wo22/02B ?	2 x (1 x 400m T3, 1 x 600m T2, 1 x 800m T2) P 200m SP 400m	3600m
	Za 25/02	Vaartspel met heuvel training	60'
9	Wo29/02B?	30' T1, daarna 1 lantarenpaal snel 1 x langzaam	60'
	Za 03/03	Clubkampioenschappen Cross ???	
10 RW	Wo07/03	20'LSD, 10 T1 hersteltraining	30'
	Za 10/03	Achter zonnegloren 7x100m T3/100m dribb + 200mT3 / 200 dribb.	45'
11	Wo14/03	30' T1 + 2x 10' T2 p=5' + 5 versnellingen van 1'	55
	Za 17/03	4x 400 / 800m R 2'	4800
12	Wo21/03	Piramidetraining 1' (r1') 3'(r1') 5'(r2') 7'(r2') 5'(r1') 3'(r1') T2/3, (alles 2x).	48'
	Za 24/03	Training bij de bergjes	60'
13	Wo 28/03B?	Minutenloop 2 X 7 ^(1 1/2) 5 ⁽¹⁾ 3 ^(1/2) SP= 3'	45'
	Za 31/03	Heuveltraing Pijnenburgerbosl	60'
14 RW	Wo 04/04	15' T1, 10'T2, 5'T3.	30´
	Za 07/04 Pasen	Paastraining 8 x 400 (4x vlak T2 + 4x split 300m T2 dan 100m versnellen T2-3,	3200m
15	Wo11/04	40' T1 incl. 4x3'T3, P 5' dan 5 versnellingen van 1/2'	45'
	Za 14/04	Heuveltraining over de soesterbergsestraat	60'
16	Wo18/04	30'T2 + 8x1' T3 P=1'	38'
	Za 21/04	45'T1 tot slot 8 x 20 sec versnellen T 3/4	45'
17	Wo25/04	Minutenloop 2x (3 ⁽¹⁾ 3 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 1 ^(1/2) 1 ^(1/2) 2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 3 ⁽¹⁾ 3) SP 5' dribb.	44'
	Za 28/04	1 of 2 x 3000m	6 km
18 RW	Wo 03/05	Piramidetraining 1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' T 2/3 R1' en na de 4 , 5 , 4, min. 2 min.rust)	30'
	Za 05/05	2/4 x (900 T2 + 100 T3) P200 wand.(1000m parcours a.zonnegloren)	4000

19	Wo 09/05	Minutenloop 2 x (3 ⁽¹⁾ 3 ^(1/2) 3 ⁽²⁾ 3 ^(2 1/2) 3 ⁽³⁾ 3) T2/3 P oplopend 1 naar 3 min. SP 5'	36'
	Za 12/05	Duurloop Stompert + 1x tankbaan	8-11km
20	Wo16/05	Rondje Stichting T1 10'T2 (of blauwepaaltjes kampioenschappen)	10 km
	Za 19/05	Heuvel training	60'
21	Wo 23/05	Duurloop bosvijver	8 / 10 km
	Za 26/05	2x (6', 4', 2', 2', 4', 6', 4', 2' P2') T2/3 SP 4'	60'
22	Wo 30/05	45' RDL + 10 x 20 sec versnellen	47'
	Za 02/06	Vaartspel / 1000m parcours de Paltz.	8 km
23 RW	Wo06/06	Slingerduurloop	40'
	Za 09/06	Heuvels training (Zonnegloren)	60'
24	Wo 13/06	Minutenloop1' (1) 3' (1) 5' (2) 7' (2) 5' (1) 3'(1) middelste min. versnellen	40'
	Za 16/06	Rondes bij de trimbaan, (alles 3 X) T2, Rust kleine ronde	60'
25	Wo 20/06	Duurloop 2x (10'T1,/10'T2,/ 5'T3,/ 5'T3) P2' / SP	60'
	Za 23/06	Duurloop 10 km pijnenburgerbos.	60'
26	Wo27/06	Duurloop 10 km (Oranjepaaltjes ?).	60'
	Za 30/06	Of Run – Bike - Run (Of baantje Pijnenburgbos)	15km
27	Wo 04/07	Duurloop (rondje stichting.)	10 km
	Za 07/07	Run – Bike – Run.	15 km

Fijne vakantie!!