

Recreatief Trainingsschema voor de woensdagochtend 2011 / 2012

(door de trainer kan er van dit schema worden afgeweken)

Het programma		Opmerkingen / Bijzonderheden
DL	Duurloop	Alle trainingen starten om 09.15uur
LLD	Lange langzame duurloop	inlopen ± 10 à 15 min - gezamenlijk A en B
LD	Langzame duurloop	dynamische oefeningen, kan ook tijdens het inlopen worden gedaan (Warming-Up) - gezamenlijk A en B - A-trainer geeft de warming-up
GZT	Gezamenlijke training	Loopscholing naar eigen inzicht van de trainer of waar aangegeven - gezamenlijk A en B
X	Loopscholing	de Kern (zie het schema) - niet gezamenlijk
P	Pauze	uitlopen ± 10 à 15 min - niet gezamenlijk
SP	Serie pauze	statische oefeningen (Cooling-Down) - niet gezamenlijk

Datum	Trainer	Groep	LS	Kern	Duur ± incl pauzes	week
18-Jan-12	Silvia van Zomeren	A		2 series van 18' (6' T1 + 5' T2 + 3' T3) - P tussen de tempo's: 1' - SP: A-2 wandelen	36'	23
	Jos van Keken	B		2 series van 21' (7' T1 + 6' T2 + 4' T3) - P tussen de tempo's: 1' - SP: 2' dribbelen	42'	
25-Jan-12	Co limburg	A	X	DL (maximaal T1) richting de vloeivelden fietspad en het heuveltjes parcours	30'	24
	Jan de Groot	B		DL (maximaal T1) richting de vloeivelden en de stichting en het heuveltjes parcours	40'	
01-feb-12	Jan de Groot	A	GZT	Circuittraining bij het alternatieve baantje 2 rondes (twee zijdes heen 1 zijde terug, kleine ronde) P: alternatieve baantje	30'	25
	Silvia van Zomeren	B		Circuittraining bij het alternatieve baantje 3 rondes (twee zijdes heen 1 zijde terug, kleine ronde) P: alternatieve baantje	40'	
08-feb-12	Jos van Keken	A		LLD: richting Den Dolder Dolderseweg- Bospad richting de stichting v.v.	40'	26
	Chris Hulstede	B		LLD: richting Den Dolder via het fietspad richting Fornheselaan Den Dolder spoor over en via de woonwijk, de stichting en het bos terug	50'	
15-feb-12	Rian Biesterveld	A		2 series van 20' (14' T1 + 3' T2) P: 1' na T1 - SP: 2'	40'	27
	Jan de Groot	B		2 series van 23' (16' T1 + 5' T2) P: ½' na T1 - SP: 1½'	46'	
22-feb-12	Silvia van Zomeren	A	X	2 series van 17' (9' T1 + 3' T2 + 1' T3) P: 1' na T1 en T2 Sp:2'	34'	28
	Jos van Keken	B		2 series van 22' (12' T1 + 4' T2 + 2' T3) P: 1' na T1 en T2 Sp: 2'	44'	
29-feb-12	Chris Hulstede	A		3 series van 8' (3'T1 + 2' T2 + 1' T3) SP=2'	24'	29
	Co limburg	B		3 series van 9½' (4'T1 + 3' T2 + 1' T3) SP=1½'	28½'	
07-mrt-12	Jan de Groot	A		4 series van 7' (3' T1 + 2' T2 + ½'' T3) SP: 1½'	28'	30
	Silvia van Zomeren	B		4 series van 8' (4' T1 + 2' T2 + 1' T3) SP: 1'	32'	
14-mrt-12	Jos van Keken	A		Interval met wisselend tempo's 1e (4' T1 - 2' T2 - 4' T1 - 2' T2 - 1' T3 - P2) 2e (4' T1 - 2' T2 - 4' T1 - 2' T2 - 1' T3 - P2) - 3e 1x 4' T1	34'	31
	Chris Hulstede	B		Interval met wisselend tempo's 1e (5' T1 - 3' T2 - 5' T1 - 3' T2 - 2' T3 - P2) 2e (4' T1 - 2' T2 - 4' T1 - 2' T2 - 1' T3 - P2) - 3e 1x 4' T1	44'	
21-mrt-12	Rian Biesterveld	A	X	LLD van 20'	20'	32
	Jan de Groot	B		LLD van 25'	25'	
28-mrt-12	Chris Hulstede	A		Trappetje T1 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1' - P: 1' tussen de min	33'	33
	Jos van Keken	B		Trappetje T1 2' - 3' - 4' - 5' - 6' - 5' - 4' - 3' - 2' - P: ½' tussen de min	43'	
04-apr-12	Silvia van Zomeren	A		Wisselende intervallen (5 x 3' T1 P: ½' + 4 x 2' T2 P: 1' 3 x 1' T3 P: 1½') De tempo's worden door elkaar gelopen er is geen vaste volgorde.	37'	34
	Co limburg	B		Wisselende intervallen (5 x 4' T1 P: ¼' + 5 x 2' T2 P: ¾' 4 x 1' T3 P: 1') De tempo's worden door elkaar gelopen er is geen vaste volgorde.	43'	
11-apr-12	Jan de Groot	A		DL met daarin 3xT2 om de 9' 2'T2	33'	35
	Silvia van Zomeren	B		DL met daarin 5xT2 om de 7' 2'T2	45'	
18-apr-12	Jos van Keken	A	X	Vaartspel , met heuvels (Lange Duinen)	25'	36
	Chris Hulstede	B		Vaartspel , met heuvels (Korte Duinen)	35'	
25-apr-12	Rian Biesterveld	A		LLD via Paltzerweg, Heezerspoor Westzijde, I/a Soesterbergsestraat, I/a Beaufortlaan, parkeerplaats Duizend Dennenbos, Bunker, fietspad richting	± 40'	37
	Jan de Groot	B		LLD via Paltzerweg, Heezerspoor Westzijde, Soesterbergsestraat oversteken r/a naar boven tot aan de parkeerplaats Soesterhoogt oversteken via	± 50'	
02-mei-12	Silvia van Zomeren	A		2 series van 13' (5'T1 + 3'T2 + 1'T3) P: tussen de tempo's 1' SP: 2' wandelen)	26'	38
	Jos van Keken	B		2 series van 15' (6'T1 + 3'T2 + 2'T3) P: tussen de tempo's 1' SP: 2' dribbel)	30'	
09-mei-12	Chris Hulstede	A		2 series van 18' (7'T1 + 4'T2 + 2'T3) P: tussen de tempo's 1' SP: 2' wandelen)	38'	39
	Co limburg	B		2 series van 22' (10'T1 + 5'T2 + 3'T3) P: tussen de tempo's 1' SP: 2' dribbel)	44'	

16-mei-12	Jan de Groot	A		2 series van 20' (8'T1 + 5'T2 + 3'T3) P: tussen de tempo's 1' SP: 2' wandelen)	40'	40
	Silvia van Zomeren	B		2 series van 25' (12'T1 + 6'T2 + 3'T3) P: tussen de tempo's 1' SP: 2' dribbel)	50'	
23-mei-12	Jos van Keken	A	X	DL met 5 intervallen tot max T2 van 100mtr om elke 5' duur totaal 35'	35'	41
	Chris Hulstede	B		DL met 6 intervallen tot max T2 van 150mtr om elke 5' duur totaal 40'	40'	
30-mei-12	Rian Biesterveld	A	GZT	Circuittraining bij het alternative baantje 3 rondes van verschillende lengte: 1 kleine - 1 middel - 1 grote rondes - rust alternative baantje	35'	42
	Jan de Groot	B		Circuittraining bij het alternative baantje 5 rondes van verschillende lengte: 2 kleine - 2 middel - 1 grote rondes - rust alternative baantje	40'	
06-jun-12	Silvia van Zomeren	A		DL voor Cabrio r/a via het achterste bospad richting Soestduinen linksaf Duizendennenbos, Bunker via het fietspad terug naar de baan.	35'	43
	Chris Hulstede	B		DL richting Cabrio het fietspad richting A'foort tot de viersprong daarna r/a richting de Soesterbergse straatweg naar voormalig Zonnegloren via	40'	
13-jun-12	Jos van Keken	A		3 series van 12' (7'T1 + 2'T2 + 1'T3 P:2')	36'	44
	Co Iimburg	B		3 series van 16' (8'T1 + 4'T2 + 2'T3 P:2')	48'	
20-jun-12	Jan de Groot	A		2 series van 20' (9'T1 + 4'T2 + 1'T3 P:2') + (9'T1 + 4'T2 + 1'T3 p=2')	40'	45
	Silvia van Zomeren	B		2 series van 25' (15'T1 + 5'T2 + 3'T3 p:2') + (11'T1 + 5'T2 + 2'T3 p:2')	50'	
27-jun-12	Silvia van Zomeren	A		LLD van 30' lopers bepalen de route Pijnenburgbos	30'	46
	Jos van Keken	B		LLD van 35' lopers bepalen de route Pijnenburgbos	35'	
04-jul-12	Rian Biesterveld	A	GZT	Laatste training van het seizoen (onder voorbehoud): Run Bike Run - trainers verdelen de lopers qua sterkte in ploegen van drie personen (vb: 1 B looper +2 A lopers) fietsers zijn verplicht hun lopers bij elkaar te houden	45'	47
	Jan de Groot	B				
11-jul-12				Zomerstop tot 19 augustus (schoolvakantie en kantinesluiting?)		0
18-jul-12				Zomerstop tot 19 augustus (schoolvakantie en kantinesluiting?)		0
25-jul-12				Zomerstop tot 19 augustus (schoolvakantie en kantinesluiting?)		0
01-aug-12				Zomerstop tot 19 augustus (schoolvakantie en kantinesluiting?)		0
08-aug-12				Zomerstop tot 19 augustus (schoolvakantie en kantinesluiting?)		0
15-aug-12				Zomerstop tot 19 augustus (schoolvakantie en kantinesluiting?)		0
22-aug-12				Eerste training van het nieuwe seizoen 2012 / 2013		1
29-aug-12						2
05-sep-12						3
12-sep-12						4