

Trainingen van oktober 2018 tm april 2019

Datum	Trainer	Groep	Training	Trainingsinhoud
12-11-18	Connie + Rosalie	3	IT	Kern: Steigerung 10 x 400m, 2'DP
	JE	2	IT	Kern: Steigerung 8 x 400m, 2'DP
	JW	1	IT	Kern: Steigerung 6 x 400m, 2'DP
14-11-18	CL	3 + 2	DL	Kern: 3x (5' + 2') licht versnellen / 4' DP
15-11-18	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
17-11-18				Monster, Easy Run, 5,10, 21 km
18-11-18				Delft, Delfsehoutloop, 5, 10 en 15km
19-11-18	CL	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 3 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	JW	1	DL + LS	Kern: 2x 2 + 3' licht versnellen + LS : triplings/skippings
21-11-18	MD	3	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
	JE	2	LL	Voor de deelnemers aan de Meijendelloop Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandac
22-11-18	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
24-11-18				Wassenaar, Meijendelloop 25 km
25-11-18				Nootdorp, Dobbelloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km
25-11-18				DIJC Bertusloop 5 en 10 km
26-11-18	JE	3	HL	Kern: 3x 6' licht versnellen + RS
	CL	3 +2	HL	Kern: 3x 4' licht versnellen + RS
28-11-18	JK	3 +2	FL + LS	RS - 10'LS - Fartlek, tempowisselingen vrij in te vullen met lopers
29-11-18	RK	2	DL	Duurloop rustig tempo
02-12-18				Vlaardingen, Vulcaan halve 5, 10 en 21.1 km
02-12-18				Delft, DelfseHoutloop 3.5 7 en 14 km
03-12-18	CL	3	IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP
	JE	2	IT	Kern: 7x 2' op 90% / 2' DP
	JW	1	IT	Kern: 5x 2' op 90% / 2' DP
05-12-18				Geen training ivm Sinterklaas
06-12-18	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
09-12-18				Rotterdam, Bruggenloop, 15 km
09-12-18				Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
10-12-18	Allen			19.45 Loopscholing voor de trainers
10-12-18	RK	3	DL	Kern: 3x 6' licht versnellen + extra aandacht voor voetafwikkeling + houding
	JE	2	DL	Kern: 3x 5' licht versnellen + extra aandacht voor voetafwikkeling + houding
	JW	1	DL	Kern: 3x 4' licht versnellen + extra aandacht voor voetafwikkeling + houding
11-12-18				Delft, Lichtjesavond
12-12-18	KD	3+2	IT + LS	Kern: 1x 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1' op max. 85% / 1' DP + LS skippings in hoog tempo

13-12-18	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
15-12-18				Scheveningen, MeeuwenMakrelenloop 16,1 km/10EM
16-12-18				Wateringen Bonte Haasloop, 5 en 10 km
16-12-18				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
17-12-18	RK	3	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 6 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
	CL	2	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 5 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
	JW	1	IT	Kern: Pyramide 2 - 3 - 4 - 3 - 2' max. 90% / 1.30' DP
19-12-18	JK	3 + 2	DL	Rustige duurloop van ca. 12 km 2x 10' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
20-12-18	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
22-12-18				Linschoten, Linschotenloop, 5, 10 en 21,1 km en wandelen 5 t/m 30km
23-12-18				Nootdorp, Dobbeloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km
24-12-18				geen training ivm Kerstmis
26-12-18				geen training ivm Kerstmis
27-12-18?	allen	1 + 2 + 3		OLIEBOLLENLOOP
30-12-18				De Lier, Oliebollenloop, Lyra, 3, 5 en 10 km
31-12-18				geen training ivm oudejaarsavond
	2019			
02-01-19		3 + 2	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 6 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
03-01-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
06-01-19				Delft, DelfseHoutloop 3.5 7 en 14 km
07-01-19	RK	3	DL + LS	Kern: 2x 3 + 5' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	TL	2	DL + LS	Kern: 2x 2 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	JW	1	DL + LS	Kern: 2x 2 + 3' licht versnellen + LS : triplings/skippings
09-01-19	KD	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
10-01-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
13-01-19				Egmond, Halve marathon, 10,5 en 21,1 km
				Wateringen Bonte Haasloop, 5 en 10 km
				Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
14-01-19	TL	3	IT	Kern: 8x 3' op 90% van 10km-tempo/ 1.30' DP
	CL	2	HL	Voor degenen die Egmond of Bonte Haasloop hebben gedaan: Kern: 3x 4' licht versnellen + RS
16-01-19	MD	3 + 2	DL+LS	Kern: 2x 6' lichte versnelling + loopscholing voetafwikkeling, armen en houding
17-01-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
20-01-19				Maassluis, Ruitenburg halve
				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
				Zoetermeer, Rokkeveense Dekkersloop, 5, 10 en 21km
21-01-19	JE	3	DL	Rustige duurloop van ca. 12 km 2x 10' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo

	TL	2	DL	Rustige duurloop van ca. 10 km 2x 8' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
23-01-19	RK	3 +2	Fartlek	Met dobbelsteen, verschillende loopvormen en tempo's
24-01-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
27-01-19				Den Haag, PuinDuinRun 3,5 7 en 10 km DIJC Bertusloop 5 en 10 km Nootdorp, Dobbeloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km
28-01-19	TL	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
	RK	2	IT	Kern: Steigerung 4 x 600m, 3'DP
30-01-19	CL	3 + 2	DL	Kern: 3x (5' + 2') licht versnellen / 4' DP
31-01-19	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
2 en 03-02-19				Apeldoorn, MidWinter Marathon8, 16,1 en 25km Delft, Delfsehoutloop, 3,5, 7 en 14 km
03-02-19				
04-02-19	CL	3	DL+LS	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : hakken billen en knieheffen
	JE	2	DL+LS	Kern: 1x 6 - 8 - 4' licht versnellen + LS : hakken billen en knieheffen
06-02-19	KD	3 + 2	IT/LL	Kern: 2x (600 - 1000m) op max. 75% / 1.30' DP voor degenen die Schoorl gaan lopen LL
07-02-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
09-02-19				Bergschenhoek, Pretzl NightTrailrun, 15, 25 en 42 km
10-02-19				Schoorl, Groeten uit Schoorl, 10, 21.1 en 30 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
11-02-19	RK	3	IT	Kern: 7x 3' op max. 85% / 1' DP
	TW	2	HL	Voor degenen die Schoorl of Bergschenhoek hebben gedaan
13-02-19	MD	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 3 + 5' licht versnellen + LS : triplings/skippings
14-02-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
17-02-19				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
18-02-19	CL	3	DL	Kern: 3x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
	TL	2	DL	Kern: 2x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
20-02-19	JK	3 + 2	LL + LS	LS: diverse loopvormen, 25' rustig looptempo met lichte versnellingen
21-02-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
23-02-19				Midden Delfland Halve marathon 21,1 en 10,55 km
24-02-19				Nootdorp, Dobbeloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km DIJC Bertusloop 5 en 10 km
25-02-19	JE	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + treintje/slalom
	TW	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + treintje/slalom
27-02-19	MD	3 + 2	DL	Rustige duurloop van ca. 12 km 2x 10' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
28-02-19	RK	2	DL	Duurloop rustig tempo
03-03-19				Delft, Delfsehoutloop, 3,5, 7 en 14 km

04-03-19	TL	3	DL+LS	RS + 10'LS trippings en skippings, , 5x 3' licht versnellen
	RK	2	DL+LS	Gezamenlijk inlopen 1 en 2, RS + 10'LS trippings en skippings, splitsen, 4x 3' licht versnellen
06-03-19	KD	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht voetafwikkeling en armen
07-03-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
10-03-19				Den Haag, CPC-loop 5 10 en 21,1 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
11-03-19	TL	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
	CL	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
13-03-19	JK	3 + 2	DL+LS	Kern: 4x 8' op 80% van 10km-tempo LS: hakken billen en knieheffen
14-03-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
16-03-19				Reeuwijk, Plassenloop 5 10 en 15 km
17-03-19				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
18-03-19	JE	3	DL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - 2x 7' licht versnellen - uitlopen
	TL	2	DL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
20-03-19	MD	3 + 2	IT/LL	Kern: 7x 800m op 70 – 80 – 85 – 95 – 85 – 80 – 70% / 1.30' DP - voor degenen die de Westland halve
21-03-19	RK	2	DL	Duurloop rustig tempo
23-03-19				Naaldwijk, Westland Halve marathon 5 10 en 21,1 km
24-03-19				Alphen a/d/ Rijn, 20 van Alphen 5 10 en 20 km en 50 km estafette Nootdorp, Dobbelloop, 3,3 5 en 10km DIJC Bertusloop 5 en 10 km
25-03-19	RK	3	IT	Kern: 1x 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1' op max. 85% / 1' DP - voor degenen die de Westland Halve
	CL	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
27-03-19	JK	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS Hakken billen, knieheffen en aandacht voor de armen
28-03-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
31-03-19				Amsterdam, Rokjesdagloop, 5 en 10 km Delft, Delfsehoutloop, 3.5, 7 en 14 km
01-04-19	JE	3	DL	Duurloop: 2x 15' licht versnellen + loopscholing en R/S oef. Voor degenen die Rotterdam gaan lopen LL
	TL	2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
	JW/TW	1		Start nieuwe beginnersgroep
03-04-19	MD	3	FL	Kern: Fartlek tempowisselingen met dobbelsteen. Voor degenen die Rotterdam gaan lopen LL groep 2
	KD	2	LL	Rustig tempo, korte afstand
05-04-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
07-04-19				Rotterdam: marathon + 5 en 10 km : meedoen of komen aanmoedigen! Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
08-04-19	RK	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP voor de marathonlopers: meetraineren met groep 2
	CL	2	HL	Uitlopen voor de marathonlopers, de overigen lichte versnellingen

	JW/TW	1		2e training beginnersgroep
10-04-19	JK	3 + 2	DL	Kern: 3x 8' op 80% / 2' DP
11-04-19	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
13-04-19				<u>Duifpolderloop</u>
14-04-19				<u>Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km</u>
15-04-19	Allen			19.45 Loopscholing voor de trainers
15-04-19	JE	3	FL + LS	RS - 10'LS - Fartlek, tempowisselingen vrij in te vullen met lopers
	TL	2	FL + LS	RS - 10'LS - Fartlek, tempowisselingen vrij in te vullen met lopers
	JW/TW	1		3e training beginnersgroep
17-04-19	RK	3 + 2	IT	Kern: 10x 400m split interval (200m 70 en 200m op 90%) / 200m DP
18-04-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
?				<u>Den Haag ockenburg, OCKrun, 5 en 10 km</u>
21-04-19				<u>DIJC Bertusloop 5 en 10 km</u>
22-04-19				Geen training i.v.m. tweede paasdag
24-04-19	MD	3 + 2	DL+LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS: loopsprongen
25-04-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
28-04-18				<u>Noordwijkerhout, de omloop van Noordwijkerhout, 5, 10 en 21,1km</u>
				<u>Nootdorp, Dobbeloop, 3,3 5 en 10km</u>
				<u>Delft Kwartaalloop onder ons, 5 en 10km</u>
29-04-19	RK	3	DL	Kern: 3x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
	TL	2	DL	Kern: 2x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
	JW/TW	1		4e training beginnersgroep

Lopen in Delft:

ledere 1e zondag van de maand - Delftse Houtloop 7 en 14 km bij AV '40

ledere 2e zondag van de maand - Kopjesloop 5 10 en 15 km bij De Koplopers

ledere 3e zondag van de maand - Delftse Houtloop 5 10 en 15 km bij AV '40

ledere 4e zondag van de maand - DIJC BERTUS 5 en 10 km

ledere 5e zondag van de maand - Kwartaalloop Onder Ons 5 en 10 km

HL = Herstelloop, gemiddeld tempo onder 70% (basis 10 km-tijd), versnellingen in 70-75%

IT = Intervaltraining

DL = Duurloop, gemiddeld tempo 70-75% (basis 10 km-tijd), met evt. versnellingen

FL= Fartlek. Vaartspel met ongestructureerde tempowijzigingen

LL = Loslopen, zie DL, echter niet langer dan 50 min. en is voorafgaand aan wedstrijd over gering aantal kilometers en wordt op zeer ontspannen wijze

LS = Loopscholing

RS = Rek/Strekoefeningen

DP = Dribbelpauze cq. Hergroeperen

CT = Coopertest

Steigerung is opbouwen van 10 naar 100% over de afstand

' = minuut bijv. 3' 90% / DP 1' = 3 minuten versnellen in tempo 90% en 1 minuut dribbelpauze

100%= snelste 10 km tempo

LS: hakken/billen = nadruk leggen op hakken/billen in de training met korte pas/ lange pas/ handen op di