

### Trainingen van juli tm oktober 2020

Datum	Trainer	Groep	Training	Trainingsinhoud
15-06-20			DL + LS	Rustig inlopen, rek en strekken, duurloop onderbroken met diverse loopvormen (bijvoorbeeld huppelen,
17-06-20			IT	Rustig inlopen, actief rekken en strekken, Piramide: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 minuut versnellen met steeds 1 mi
18-06-20			DL	Duurloop rustig tempo
22-06-20			IT	Kern: 8x 2' op 90% / 2' DP
24-06-20			DL + LS	Kern: 4x 4' licht versnellen + LS : hielaanslag
25-06-20			DL	Duurloop rustig tempo
29-06-20			DL	Duurloop op verschillende ondergronden
01-07-20	JK		IT	Rustig inlopen, actief rekken en strekken, kern 12 x 1 minuut versnellen en 1 minuut herstellen
02-07-20	GL		DL	Duurloop rustig tempo
06-07-20	TL + RK		HL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
08-07-20	JE		Fartlek	Training onverhard bijvoorbeeld pad aan overkant van de kade
09-07-20	TW		DL	Duurloop rustig tempo
13-07-20	CL + MR		DL + LS	Kern: 6x 4' licht versnellen + LS : diverse loopvormen door lopers te verzinnen
15-07-20	WA		IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
16-07-20	TW		DL	Duurloop rustig tempo
20-07-20			IT	Kern: Pyramides, 2x een Pyramide van 1,2,3,2,1 minuut versnellen op 90% met tussendoor steeds
22-07-20			DL + LS	Kern: 2x 3' licht versnellen + LS : triplings/skippings
23-07-20		2	DL	Duurloop rustig tempo
27-07-20			Fartlek	Training onverhard bijvoorbeeld pad aan overkant van de kade
29-07-20			LS	Inlopen - RS - 10'LS met nadruk op armen en afwikkelen voeten, splitsen - 2x 7' licht versnellen - uitloper
30-07-20		2	DL	Duurloop rustig tempo
03-08-20			DL + LS	Kern: 2x 6' lichte versnelling + 10' LS Tripling, skipping, huppelen en aandacht voor de armen
05-08-20			Fartlek	Kern: Farlek met dobbelsteen / nadruk tussendoor op RS
06-08-20		2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>10-08-20</b>	<b>TL</b>			<b>Dropping?</b>
12-08-20			IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP
13-08-20		2	DL	Duurloop rustig tempo
17-08-20			HL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
19-08-20			DL	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : loopsprongen
20-08-20		2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>24-08-20</b>	<b>RK</b>			<b>gasttrainer?</b>
26-08-20			DL	Duurloop rustig tempo
27-08-20		2	DL	Duurloop rustig tempo
31-08-20	TL	3	IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP

	RK	2		Kern: 8x 2' op 90% / 2' DP
02-09-20	KD		LL + LS	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + LS knieheffen, voetafwikkeling en armen
03-09-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
07-09-20	TL	allen	<b>CT</b>	<b>Kern: versnelling van 12 minuten</b>
09-09-20	JK		Fartlek	Training onverhard bijvoorbeeld pad aan overkant van de kade
10-09-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
14-09-20	MR	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
	RK	2	IT	Kern: Steigerung 6 x 500m, 3'DP
16-09-20	JE	3 + 2	LL+RS	Kern: Rustig lopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
17-09-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
21-09-20	CL	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
	MR	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
23-09-20	WA	3 + 2	DL + LS	Kern: 3x 6' licht versnellen + LS : loopsprongen
24-09-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
28-09-20	TL	3	DL + LS	Kern: 2x 3 + 5' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	MR	2	DL + LS	Kern: 2x 2 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
30-09-20	CL	3 + 2	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 6 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
01-10-20	GL	2	DL	Duurloop rustig tempo
05-10-20	TL	3	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
	RK	2	IT	Kern: 2x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
07-10-20	KD	3 + 2	DL	Kern: 3x 8' licht versnellen + LS : tripling en skipping
08-10-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
12-10-20	CL	3	DL	Kern: 2x 10' op 80% / 2' DP
	MR	2	DL	Kern: 2x 8' op 80% / 2' DP
14-10-20	JK	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
15-10-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
19-10-20	TL	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
	MR	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
21-10-20	RK	3 + 2	DL	Kern: Duurloop rustig tempo + LS : hakkenbillen variaties
22-10-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
26-10-20	TL	3	FL + LS	Inlopen - RS - Fartlek, tempowisselingen op verschillende ondergrond en bij viaduct omhoog, met nadru
	RK	2	FL + LS	Inlopen - RS - Fartlek, tempowisselingen op verschillende ondergrond en bij viaduct omhoog, met nadru
28-10-20	KD	3 + 2	IT	Kern: 10x 400m split interval (200m 70 en 200m op 90%) / 200m DP
29-10-20	GL	2	DL	Duurloop rustig tempo

Lopen in Delft:

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

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

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

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

Iedere 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

**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

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

**Voorbeelden loopscholing**

[https://www.youtube.com/watch?v=18\\_vWsgsojE](https://www.youtube.com/watch?v=18_vWsgsojE)

**RS** = Rek/Strekoefeningen

**DP** = Dribbelpauze cq. Hergroeperen

**Steigerung** = Tempo wordt geleidelijk opgevoerd van 10 naar 100%

**CT** = Coopertest

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

**Actief rekken voorbeelden**

<https://www.youtube.com/watch?v=0R8nawyL-9c>