

Trainingen van oktober t/m april 2020

Datum	Trainer	Groep	Training	Trainingsinhoud
20-10-19				Amsterdam Marathon, 8, 21 en 42 km Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
21-10-19	TL	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
	RK	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
	JW	1	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
23-10-19	CL	3 + 2	DL	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : hakkenbillen variaties
24-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
26-10-19				Schoonhoven, Avantri Dijkloop, 6, 10 en 21km
27-10-19				DIJC Bertusloop 5 en 10 km
28-10-19	TL	3	FL + LS	Inlopen - RS - Fartlek, tempowisselingen op verschillende ondergrond en bij viaduct omhoog, met nadru
	CL	2 +1	FL	Training met dobbelsteen voor verschillende loopvormen en tempo's
30-10-19	JK	3 + 2	IT	Kern: 10x 400m split interval (200m 70 en 200m op 95%) / 200m DP
31-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
03-11-19				Delft, DelfseHoutloop 7 en 14 km
04-11-19	RK	3	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 5 - 6 - 5 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
	armband	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
06-11-19	JE	3 + 2	DL	Duurloop met heuveltraining, 5 keer het viaduct op. Aandacht op arminzet en paslengte (omhoog kleine
07-11-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
10-11-19				Vlaardingen, Vulcaan halve 5, 10 en 21.1 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
11-11-19	TL	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 3 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	RK		DL + LS	Kern: 2x 3 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	JW	1	DL + LS	Kern: 2x 2 + 3' licht versnellen + LS : triplings/skippings
13-11-19	KD	3 + 2	DL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
14-11-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
16-11-19				Duifpolderloop
17-11-19				Delft, Delfsehoutloop, 5, 10 en 15km
18-11-19	CL	3	HL	Kern: 3x 6' licht versnellen + RS
	JE	3 +2	HL	Kern: 3x 4' licht versnellen + RS
20-11-19	JK	3	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
21-11-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
23-11-19				Monster, Easy Run, 5,10, 21 km
24-11-19				Nootdorp, Dobbeloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km

				DIJC Bertusloop 5 en 10 km
25-11-19	CL	3	IT	Kern: Steigerung 10 x 400m, 2'DP
	armband	2	IT	Kern: Steigerung 8 x 400m, 2'DP
	JW	1	IT	Kern: Steigerung 6 x 400m, 2'DP
27-11-19	RK	3	FL + LS	RS - 10'LS - Fartlek, tempowisselingen vrij in te vullen met lopers
	JE	2	LL	Voor de deelnemers aan de Meijendelloop Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht
28-11-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
30-11-19				Wassenaar, Meijendelloop 25 km
01-12-19				Delft, DelfseHoutloop 3.5 7 en 14 km
02-12-19	RK	3	IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP
	TL	2 + 1	HL	Voor de deelnemers aan de Meijendelloop. Rustig tempo met extra aandacht R/S kort rondje
04-12-19	JK	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 3 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings/hakken billen
05-12-19				Geen training ivm Sinterklaas
08-12-19				Rotterdam, Bruggenloop, 15 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
09-12-19	TL	3	DL	Kern: 3x 6' licht versnellen + extra aandacht voor voetafwikkeling + houding
	armband	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
10-12-19				Delft, Lichtjesavond
11-12-19	KD	3+2	IT + LS	Kern: 3 x 1' - 2' - 3' - 4' op max. 90% / 1' DP + LS skippings in hoog tempo
12-12-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
15-12-19				Wateringen Bonte Haasloop, 5 en 10 km Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
16-12-19	RK	3	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 6 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
	JE	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
18-12-19	JK	3 + 2	DL	Rustige duurloop van ca. 12 km 2x 10' versnellen tot 75% van 10 km wedstrijdtempo
19-12-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
21-12-19				Scheveningen, MeeuwenMakrelenloop 16,1 km/10EM Linschoten, Linschotenloop, 5, 10 en 21,1 km en wandelen 5 t/m 30km Nootdorp, Dobbelloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km
22-12-19				
23-12-19	JE	3	FL	RS - Fartlek, met dobbelsteen diverse loopvormen in te vullen met lopers
	TL	2 + 1	FL	RS - Fartlek, met dobbelsteen diverse loopvormen in te vullen met lopers
25-12-19				geen training ivm Kerstmis
26-12-19				geen training ivm Kerstmis
30-12-19	allen	1 + 2 + 3		OLIEBOLLENLOOP

2020

01-01-20				geen training ivm nieuwjaarsdag
02-01-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
05-01-20				Delft, DelfseHoutloop 3.5, 7 en 14 km Stompwijk, meerhorstloop, 5.5, 10 en 15km
06-01-20	JE	3	DL + LS	Kern: 2x 3 + 5' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	CL	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
08-01-20	KD	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
09-01-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
12-01-20				Egmond, Halve marathon, 10,5 en 21,1 km Wateringen Bonte Haasloop, 5 en 10 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
13-01-20	TL	3	IT	Kern: 8x 3' op 90% van 10km-tempo/ 1.30' DP
	CL	2 + 1	HL	Voor degenen die Egmond of Bonte Haasloop hebben gedaan: Kern: 3x 4' licht versnellen + RS
15-01-20	RK	3 + 2	DL+LS	Kern: 2x 6' lichte versnelling + loopscholing voetafwikkeling, armen en houding
16-01-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
19-01-20				Maassluis, Ruitenburg halve Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km Zoetermeer, Rokkeveense Dekkersloop, 5, 10 en 21km
20-01-20	JE	3	DL	Rustige duurloop van ca. 12 km 2x 10' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
	armband	2	DL	Rustige duurloop van ca. 10 km 2x 8' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
	JW	1	DL	Rustige duurloop van ca.8 km 2x 6' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
22-01-20	KD	3 + 2	Fartlek	Met dobbelsteen, verschillende loopvormen en tempo's
23-01-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
26-01-20				Den Haag, PuinDuinRun 3,5, 7 en 10 km DIJC Bertusloop 5 en 10 km Nootdorp, Dobbelloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km
27-01-20	RK	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
	TL	2	IT	Kern: Steigerung 4 x 600m, 3'DP
	JW	1	IT	Kern: Steigerung 4 x 500m, 3'DP
29-01-20	JK	3 + 2	DL	Kern: 3x (5' + 2') licht versnellen / 4' DP
30-01-20	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
02-02-20				Apeldoorn, MidWinter Marathon8, 16,1 en 25km
02-02-20				Delft, Delfsehoutloop, 3.5, 7 en 14 km
03-02-20	armband	3	DL+LS	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : hakken billen en knieheffen

	CL	2 + 1	DL+LS	Kern: 1x 6 - 8 – 4' licht versnellen + LS : hakken billen en knieheffen
05-02-20	KD	3 + 2	IT/LL	Kern: 2x (600 – 1000m) op max. 75% / 1.30' DP voor degenen die Schoorl gaan lopen LL
06-02-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
09-02-20				Schoorl, Groeten uit Schoorl, 10, 21.1 en 30 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
10-02-20	RK	3 + 2	IT	Kern: 7x 3' op max. 85% / 1' DP
	JW	1	HL	Voor degenen die Schoorl hebben gedaan
12-02-20	JK	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 3 + 5' licht versnellen + LS : triplings/skippings
13-02-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
16-02-20				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
17-02-20	JE	3	DL	Kern: 3x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
	armband	2	DL	Kern: 2x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
	JW	1	DL	Kern: 2x (400 - 800m) op 85% / 2' DP
19-02-20	CL	3 + 2	LL + LS	LS: diverse loopvormen, 25' rustig looptempo met lichte versnellingen
20-02-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
22-02-20			?	Midden Delfland Halve marathon 21,1 en 10,55 km
23-02-20				Nootdorp, Dobbeloop, 3,2 - 5 - 10 en 15km DIJC Bertusloop 5 en 10 km
24-02-20	TL	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + treintje/slalom
	JE	2 + 1	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + treintje/slalom
26-02-20	KD	3 + 2	DL	Rustige duurloop van ca. 12 km 2x 10' versnellen tot 80% van 10 km wedstrijdtempo
27-02-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
01-03-20				Alphen a/d/ Rijn, 20 van Alphen 5 10 en 20 km en 50 km estafette Delft, Delfsehoutloop, 3.5, 7 en 14 km
02-03-20	RK	3	DL+LS	RS + 10'LS triplings en skippings, , 5x 3' licht versnellen
	JW	2 + 1	DL+LS	Gezamenlijk inlopen 1 en 2, RS + 10'LS triplings en skippings, splitsen, 4x 3' licht versnellen
04-03-20	CL	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht voetafwikkeling en armen
05-03-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
08-03-20				Den Haag, CPC-loop 5 10 en 21,1 km Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km
09-03-20	TL	3	IT	6 x 800m , 2 minuten herstel
	armband	2 + 1	HL	Voor de lopers van de CPC Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
11-03-20	KD	3 + 2	DL+LS	Kern: 4x 8' op 80% van 10km-tempo LS: hakken billen en knieheffen
12-03-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
14-03-20				Salland Trail, 25 en 50 km en 50 EM
15-03-20				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km

16-03-20	RK	3	DL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - 2x 7' licht versnellen - uitlopen
	CL	2	DL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
	JW	1	DL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
18-03-20	JE	3 + 2	IT/LL	Kern: 7x 800m op 70 – 80 – 85 – 95 – 85 – 80 – 70% / 1.30' DP - voor degenen die de Westland halve
19-03-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
21-03-20				Reeuwijk, Plassenloop 5 10 en 15 km
				Naaldwijk, Westland Halve marathon 5 10 en 21,1 km
22-03-20				Nootdorp, Dobbeloop, 3,3 5 en 10km
				DIJC Bertusloop 5 en 10 km
23-03-20	TL	3	IT	Kern: 1x 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1' op max. 85% / 1' DP - voor degenen die de Westland Halve
	JE	2 + 1	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
25-03-20	KD	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS Hakken billen, knieheffen en aandacht voor de armen
26-03-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
29-03-20			?	Amsterdam, Rokjesdagloop, 5 en 10 km
				Kwartaalloop 5 en 10 km
30-03-20	TL	3	DL	Duurloop: 2x 15' licht versnellen + loopscholing en R/S oef. Voor degenen die Rotterdam gaan lopen LL
	CL	2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
	JW/TW	1		Start nieuwe beginnersgroep
01-04-20	JK	3	FL	Kern: Fartlek tempowisselingen met dobbelsteen. Voor degenen die Rotterdam gaan lopen LL groep 2
	RK	2	LL	Rustig tempo, korte afstand
02-04-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
05-04-20				Rotterdam: marathon + 5 en 10 km : meedoen of komen aanmoedigen!
				Delft, Delfsehoutloop, 3,5, 7 en 14 km
06-04-20	TL	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
08-04-20	KD	3 + 2	DL	Kern: 3x 8' op 80% / 2' DP
09-04-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
11-04-20			?	Duifpolderloop
12-04-20				1e Paasdag
13-04-20				Geen training i.v.m. tweede paasdag
15-04-20	JK	3 + 2	IT	Kern: 10x 400m split interval (200m 70 en 200m op 90%) / 200m DP
16-04-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
19-04-20				Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km
				Noordwijkerhout, de omloop van Noordwijkerhout, 5, 10 en 21,1km
20-04-20	RK	3	IT	3,8,3,8,3,8,3 met 2 minuten DP

	armband	2	IT	3,6,3,6,3,6,3 met 2 minuten DP
	JW/TW	1		3e training beginnersgroep
22-04-20	KD	3 + 2	DL+LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS: loopsprongen
23-04-20	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
26-04-18				DIJC Bertusloop 5 en 10 km Delft Kwartaalloop onder ons, 5 en 10km
27-04-20	JE	3	DL + LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS Hakken billen, knieheffen en aandacht voor de armen
	TL	2	DL + LS	Kern: 2x 4' versnelling + 10' LS Hakken billen, knieheffen en aandacht voor de armen
	JW/TW	1		4e training beginnersgroep
29-04-19	CL		IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
30-04-19	TW	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

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

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