

Harry van Tilburg	06 51 22 41 70	havatil@gmail.com
Jacques van Gool	06 53 40 27 61	j.vangool@home.nl
Albert van der Heijden	06 36 58 88 30	dinsdagloopgroep@hotmail.com
Jean-Antoin van de Rijzen	06 20 71 73 05	JeanAntoin.vande.Rijzen@dyade.nl

Spado trainingsschema BC-groepen: JANUARI – FEBRUARI – MAART - APRIL

(Niveau Groep B – 10 kilometer tijd in ± > 50 minuten, maar < 60 minuten!
Niveau Groep C alles wat sneller is dan 50 minuten!)

		KERNTRAINING	
WEEK	Dinsdag	Donderdag	
1	Pyramideloop (buiten-hesjes!) 6-8-10-8-6 (P=½ gelopen tijd!)	Heuvel- /krachttraining (buiten-hesjes!) ### BORRELAVOND! ###	
2	tempoloop(jes) (buiten-hesjes!) 4x (D1-2-3x15') geen P!	10' - 8' - 6' T10, P2' (buiten-hesjes!)	
Zondag 15 januari KIEVITLOOP			
3	4x6'D2/D3, P2' (buiten-hesjes!) ### BORRELAVOND! ###	Vaartspel (buiten-hesjes!)	
4	Wisselende tempo's (baan) (of 4xYassoo (800 in T42 3.45') P800)	Interval extensief lang (baan) 3x200 vlot P2'; 5x1000 T21 P4'	
5	Interval extensief (baan) 3xserie P400 (400-600-800 P200) (of 5xYassoo (800 in T42 3.45') P800)	Climaxloop (buiten-hesjes!) D1(15'')-D2(10'')-D3(5'')-D4(3'')-D1(10'') ### BORRELAVOND! ###	
6	Heuvel- /krachttraining (buiten-hesjes!)	Interval extensief lang (baan) 2xserie P400 (800-1000-1200 P200) (of 6xYassoo (800 in W42 3.45') P800)	
7	Vaartspel (buiten-hesjes!) (of 7xYassoo (800 in T42 3.45') P800)	Interval extensief kort (buiten-hesjes!) 3x1' vlot; 8x2' T42 P2'	
Zondag 19 februari KIEVITLOOP			
8	Interval extensief kort (buiten-hesjes!) 3x1' vlot P2'; 4x10' T21 P2' ### BORRELAVOND! ###	Wisselende tempo's (buiten-hesjes!) 30-40' geen P!	

Harry van Tilburg	06 51 22 41 70	havatil@gmail.com
Jacques van Gool	06 53 40 27 61	j.vangool@home.nl
Albert van der Heijden	06 36 58 88 30	dinsdagloopgroep@hotmail.com
Jean-Antoin van de Rijzen	06 20 71 73 05	JeanAntoin.vande.Rijzen@dyade.nl

Spado trainingsschema BC-groepen: JANUARI – FEBRUARI – MAART - APRIL

(Niveau Groep B – 10 kilometer tijd in ± > 50 minuten, maar < 60 minuten!
Niveau Groep C alles wat sneller is dan 50 minuten!)

Zondag 26 februari MARATHON MALTA		
9	Interval extensief (baan) 1x1200 T21, P400; 10x300, P100 (of 8xYassoo (800 in T42 3.45') P800)	Heuvel- /krachttraining (buiten-hesjes) ### BORRELVOND! ###
KERNTRAINING		
W E E K	Dinsdag	Donderdag
10	Pyramideloop (buiten-hesjes!) D2 2-4-6-8-6-4-2 (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel (buiten-hesjes!)
Zondag 11 maart GRIZZLY DEVON		
11	Vaartspel (buiten-hesjes!)	Interval extensief (baan) 1200 T21 P400; 12x200 P200
Zondag 18 maart KIEVITLOOP		
12	Interval extensief (baan) 1x 1000 T10 P400; 12x400 T42 P200 ### BORRELVOND! ###	Climaxloop (buiten-hesjes!) D1(15'')-D2(10'')-D3(5'')-D4(3'')-D1(10'')
Zondag 25 maart ZOMERTIJD!!!!		
13	<u>Testloop 27 maart 18.30 verzamelen, loop 19.00!</u> Interval extensief lang (baan) 3x1000, 1x2000,T10, WDW400 (of 10xYassoo (800 in T42 3.45') P800)	Pyramideloop (buiten-hesjes!) T42 2-4-6-8-10 (P=½ gelopen tijd!)
14	Climaxloop (buiten-hesjes!) D1(15'')-D2(10'')-D3(5'')-D4(3'')-D1(10'')	Interval extensief lang (baan) 3x200 vlot P100; 4x1000 T42 P400 ### BORRELVOND! ###
Zondag 8 april KIEVITLOOP		

Harry van Tilburg 06 51 22 41 70 havatil@gmail.com
 Jacques van Gool 06 53 40 27 61 j.vangool@home.nl
 Albert van der Heijden 06 36 58 88 30 dinsdagloopgroep@hotmail.com
 Jean-Antoin van de Rijzen 06 20 71 73 05 JeanAntoin.vande.Rijzen@dyade.nl

Spado trainingsschema BC-groepen: JANUARI – FEBRUARI – MAART - APRIL

(Niveau Groep B – 10 kilometer tijd in ± > 50 minuten, maar < 60 minuten!
 Niveau Groep C alles wat sneller is dan 50 minuten!)

15	D1 20'; D2 20'; 5x20'' vlot P1' (bos!)	Vaartspel (buiten-hesjes!) (6' T42; 10x1' T42 P1')
Zondag 15 april MARATHON ROTTERDAM		
16	Pyramideloop (bos!) D2 6-8-10-8-6 (P=½ gelopen tijd!) (herstelweek, <u>komt dat even mooi uit!</u>) ### BORRELAVOND! ###	Tempoloop(jes) (bos!) 4x (D1-2-3x15') geen P! (herstelweek, fietsen)
17	Vaartspel (bos!)	Wisselende tempo's (bos!) 30' geen P!

Harry van Tilburg	06 51 22 41 70	havatil@gmail.com
Jacques van Gool	06 53 40 27 61	j.vangool@home.nl
Albert van der Heijden	06 36 58 88 30	dinsdagloopgroep@hotmail.com
Jean-Antoin van de Rijzen	06 20 71 73 05	JeanAntoin.vande.Rijzen@dyade.nl

Spado trainingsschema BC-groepen: JANUARI – FEBRUARI – MAART - APRIL

(Niveau Groep B – 10 kilometer tijd in \pm > 50 minuten, maar < 60 minuten!
Niveau Groep C alles wat sneller is dan 50 minuten!)

Legenda

Seconden zijn – “

Minuten zijn – ‘

T10 – is tempo 10 kilometer

T21 – is tempo halve marathon

T42 – is tempo marathon

WDW – wandel dribbel wandel (bijvoorbeeld WDW100 is 100 meter wandel-dribbel-wandel/WDW2' is 2 minuten WDW)

Intensief/extensief – zie schema

P – pauze (bijvoorbeeld P100 is 100 meter rust/P2' is 2 minuten rust)

Yassoo – marathon lopen in bijvoorbeeld 4 uur, tempo gevoel krijgen door 800 meter te lopen in 4 minuten.

Duurloop 1 (D1) – makkelijk kunnen praten, hartslag \pm 40/50 slagen beneden max. hartslag.

Duurloop 2 (D2) – gemiddeld tempo nog wel in staat om te praten, maar tempo ligt wel hoger dan bij D1, HF 30/40 slagen lager dan max HF.

Duurloop 3 (D3) – vlot temp, praten gaat bijna niet, HF 20/30 lager dan max HF.

Duurloop 4 (D4) – snel tempo, ligt tegen verzuring aan, HF 10/20 lager dan HF.

Wat is max. HF? (Zoladz methode) – globale regel is 220 minus leeftijd voor de mannen; 230 minus leeftijd voor vrouwen.

Nauwkeurigere methode is heuvelop flink tempo nadat je bovenaan bent gekomen nog 100 meter vol doorgaan, daarna HF meten.

Tempoduurloop – is een loop zo'n 10% onder je wedstrijdtempo. Doe dit constant tempo zo'n 10- 15 km lang.

Harry van Tilburg 06 51 22 41 70 havatil@gmail.com
 Jacques van Gool 06 53 40 27 61 j.vangool@home.nl
 Albert van der Heijden 06 36 58 88 30 dinsdagloopgroep@hotmail.com
 Jean-Antoin van de Rijzen 06 20 71 73 05 JeanAntoin.vande.Rijzen@dyade.nl

Spado trainingsschema BC-groepen: JANUARI – FEBRUARI – MAART - APRIL

(Niveau Groep B – 10 kilometer tijd in \pm > 50 minuten, maar < 60 minuten!
 Niveau Groep C alles wat sneller is dan 50 minuten!)

Extensieve Interval Trainingen Spado							
Tijd 10km	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	
60'	1.08	2.17	3.25	4.48	6.00	7.12	
59'			3.22	4.45	5.54		
58'	1.06	2.12	3.18	4.38	5.48	6.58	
57'			3.15	4.35	5.42		
56'	1.04	2.08	3.12	4.29	5.36	6.43	
55'			3.08	4.25	5.30		
54'	1.05	2.03	3.05	4.19	5.24	6.29	
53'			3.01	4.15	5.18		
52'	0.58	1.59	2.58	4.10	5.12	6.14	
51'			2.54	4.05	5.06		
50'	0.55	1.54	2.51	4.00	5.00	6.00	
Tijd 21km	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1600m
2.16		2.35		5.10	6.27	7.44	10.19
2.10		2.28		4.56	6.10	7.24	9.52
2.04		2.21		4.42	5.53	7.04	9.25
2.00		2.16		4.33	5.41	6.49	9.07
1.58		2.14		4.29	5.36	6.43	8.58
1.54		2.10		4.19	5.24	6.29	8.38
1.50		2.05		4.10	5.13	6.16	8.21
1.45		2.00		4.00	4.59	6.00	8.00
1.40		1.54		3.47	4.44	5.41	7.34
1.35		1.48		3.36	4.30	5.24	7.12