

Trainingsschema Hunzerunners voorjaar 2022

VP 1 Algemeen		di	werken aan verbeteren algemene conditie algemeen uithoudingsvermogen vergroten	do	algemene techniek kracht - coordinatie aanleren specifiek gericht op de rompstabilisatie en beweeglijkheid.
	weeknr.				
1	1	4-jan.	Duurloop 45 (Z2)	6-jan.	Interval 200m (Z3)
2	2	11-jan.	Wissel-duurloop	13-jan.	Vaartspel
3	3	18-jan.	Sterloop 400m-300m-200m-100m Z4	20-jan.	Crescendoloop Z1/Z2/Z3
4	4	25-jan.	6 * Interval 600 m (Z3) rust 1 min	27-jan.	Wisselduurloop Z1/Z2/Z3
5	5	1-feb.	5* Interval 800m (Z3) rust 1 min	3-feb.	Lantaarnpaalloop 2 heen (snel) 1 terug (rust)
6	6	8-feb.	Duurloop Z1/Z2/Z3 (15/15/15/min)	10-feb.	5* Interval 800 m (Z3) rust 1 min
7	7	15-feb.	2 * 3000 meter (Z3) rust 2 min	17-feb.	Minutenloop 2x (5,4,3,2,1 min) (Z3) p 1min/ sp 3 min
8	8	22-feb.	P-loop 1,3,5,3,1 (3 series) Z3 p 1 min/sp 3 min	24-feb.	2* 10*200 meter (Z3) rust 1 min 2 versch locatie omhoog en omlaag
VP 2 specifiek			loopscholing (verbeteren techniek) snelheid (vermogen gaan verhogen)		uithoudingsvermogen verder verhogen kracht
9	9	1-mar	Duurloop (Z2) interval verschillende duur (Z3)	3-mar	Vaartspel
10	10	8-mar	Tempoduurloop 45 min (Z3-4)	10-mar	15*300 meter (Z4) rust 1,5 min
11	11	15-mar	Crescendoloop Z1/Z2/Z3	17-mar	6* 800 meter (Z4) 600 meter (Z2)
12	12	22-mar	Afflossingsloop snel (Z4) rustig (z2)	24-mar	20 * 200 m (Z4) rust 1 min
13	13	29-mar	8* 600(Z4) rust 1,5 min	31-mar	P-loop (3-4-5-4-3) = Z3 2series p 1 min/sp 3 min
14	14	5-apr.	Vaartspel	7-apr.	5*800 m (Z4) rust 2 min
15	15	12-apr.	4*1000m (Z3) rust 1 min	14-apr.	Crescendoloop Z2/Z3/Z4
16	16	19-apr.	Wisselduurloop Z2/Z3/Z4	21-apr.	Circuittraining
Wedstrijd periode			Uithoudingsvermogen onderhouden snelheid (specifieker toepassen)		Coördinatie en kracht (Looptraining)
17	17	26-apr.	Tempoloop 40' Z4	28-apr.	15* 300 m Z4 rust 1min
18	18	3-may	Vaartspel	5-may	10 *400m Z4 rust 2min
19	19	10-may	Crescendoloop Z2/Z3/Z4/Z5	12-may	P-loop (3-4-5-4-3) z4 2 series rust 1min seriepauze 3 min
20	20	17-may	6 * 600 m Z4 rust 2 min	19-may	Vaartspel
21	21	24-may	5 *800 m Z4 rust 2 min	26-may	Crescendoloop Z2/Z3/Z4/Z5
22	22	31-may	P-loop(3-4-5-4-3) 4'=w(3-4-5-4-3)p=1'w (Z4)	2-jun.	5*30 sec - 40 sec - 50 sec - 60 sec rust gelijk aan gelopen tijd (Z4)
Overgangs periode			Einde wedstrijdperiode/ ultrasten		Uithoudingsvermogen onderhouden Coördinatie en kracht (Looptraining)
23	23	7-jun.	Duurloop 45' Z2	9-jun.	10* 400m Z3 rust 1 min
24	24	14-jun.	6 *600m Z3 rust 1 min	16-jun.	Wisselduurloop Z1/Z2/Z3
25	25	21-jun.	Vaartspel	23-jun.	5* 800 m (Z3) rust 1 min
26	26	28-jun.	Crescendoloop Z1/Z2/Z3	30-jun.	Circuittraining

270
297