


Trainingsplan 2020 juli t/m december

	Maandag: 6/29/2020	Dinsdag: 6/30/2020	Woensdag: 7/1/2020	Donderdag: 7/2/2020	Vrijdag: 7/3/2020	Zaterdag: 7/4/2020	Zondag: 7/5/2020
WK 27 Herstel en overg WK 28 Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen			Dobbelsteen 25min 6 afstanden zelf bepalen Baantraining: Piramide loop ivm COVID		Heuveltraining Floriade		Duurloop 6km/ 11km T1
WK 28 Herstel en overgangperiode WK 29 Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	7/6/2020	Duurloop 9km iedere 9', 1' T3 Circuit training BMV Gabrielle	Duurloop 7/9km iedere 9', 1' T3 Carla	7/9/2020	Duurloop 6/8 km T1/2 Guido ipv Marloes	7/11/2020	Duurloop 7km/ 14km iedere 13', 2' T3 Rens
WK 29 Herstel en overgangperiode WK 30 Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	7/13/2020	Eigen invulling: Lomm Martijn	Eigen invulling: Lomm Carla	7/16/2020	Zomervakantie: BMV	7/18/2020	Zomervakantie: BMV
WK 30 Herstel en overgangperiode WK 31 Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	7/20/2020	Eigen invulling: Lomm Rens	Eigen invulling: Lomm Gabrielle	7/23/2020	Zomervakantie: BMV	7/25/2020	Zomervakantie: BMV
WK 31 Herstel en overgangperiode WK 32 Hers Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	7/27/2020	Eigen invulling: Lomm Martijn	Eigen invulling: Lomm Carla	7/30/2020	Zomervakantie: BMV	8/1/2020	Zomervakantie: BMV
WK 32 Hers	8/3/2020	8/4/2020	8/5/2020	8/6/2020	8/7/2020	8/8/2020	8/9/2020

		Maandag:	Dinsdag:	Woensdag:	Donderdag:	Vrijdag:	Zaterdag:	Zondag:
Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	tel en overgangperiode		Eigen invulling: Lomm Martijn	Eigen invulling: Lomm Gabrielle		Zomervakantie: BMV		Zomervakantie: BMV
		8/10/2020	8/11/2020	8/12/2020	8/13/2020	8/14/2020	8/15/2020	8/16/2020
Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	WK 33 Herstel en overgangperiode		Eigen invulling: Lomm Rens	Eigen invulling: Lomm Rens (ivm vakantie dames)		Zomervakantie: BMV		Zomervakantie: BMV
		8/17/2020	8/18/2020	8/19/2020	8/20/2020	8/21/2020	8/22/2020	8/23/2020
Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	WK 34 Herstel en overgangperiode		Eigen invulling: Lomm Rens	Eigen invulling: Lomm Carla		Zomervakantie: BMV		Zomervakantie: BMV
		8/24/2020	8/25/2020	8/26/2020	8/27/2020	8/28/2020	8/29/2020	8/30/2020
Doel: Beginfase voor alle aanpassingprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining	WK 35 Voorbereidings periode		5x 750mtr iedere 750mtr 10" sneller Gabrielle	4x 750mtr iedere 750mtr 10" sneller Carla		Duurloop 6/7 km T1 Marloes		Duurloop 7km/ 13km iedere 8', 2' T3 Fred
		8/31/2020	9/1/2020	9/2/2020	9/3/2020	9/4/2020	9/5/2020	9/6/2020
Doel: Beginfase voor alle aanpassingprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining	WK 36 Voorbereidings periode 1			Baantraining Baantraining wisseltempo's 5x (200m T1, 200m T2, 200mT3, 100m Herstel) Carla		Heuveltraining Venlo Martijn		Special: Race day 5-10KM Velden Rens
		9/7/2020	9/8/2020	9/9/2020	9/10/2020	9/11/2020	9/12/2020	9/13/2020
Doel: Beginfase voor alle aanpassingprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining	WK 37 Voorbereidings periode 1		Duurloop 9km iedere 9', 1' T3 Rens	Circuit training Gabrielle		Duurloop 6/7 km T1 na 10", 1" T2 Guido		Duurloop 8km/ 15km iedere 9', 1' T3 Fred

	Maandag: 9/14/2020	Dinsdag: 9/15/2020	Woensdag: 9/16/2020	Donderdag: 9/17/2020	Vrijdag: 9/18/2020	Zaterdag: 9/19/2020	Zondag: 9/20/2020
WK 38 Voorbereidings periode 1 Doel: Beginfase voor alle aanpassingsprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining		14x1', P 1', T3 Martijn	12x1', P 1', T3 Carla		Duurloop 7/8 km T1 na elke km 200 meter versnellen Marloes		2,5-5-10 KM Duurloop 7/11 km T1 Fred
WK 39 Voorbereidings periode 2 Doel: Wedstrijd specifieke aanpassingsprocessen teweegbrengen door: Het verbeteren van aerobe/anerobe gemengde systemen, het verbeteren van krachtbehoudingsvermogen, snelheid en looptechniek. Duurloop 1 8-15km, extensieve intervaltraining, krachttraining en loopscholing	9/21/2020	8x600m P1' T2 (kleine ronde Hasselderheide) Rens	6x600m P1' T2 (kleine ronde Hasselderheide) Carla	9/24/2020	Duurloop 7/8 km T1/2 Guido	SPECIAL: Night trail clinic +/- 8KM: Belfeld Droompark Gabrielle	Duurloop 8km/ 15km T1 Martijn
WK 40 Voorbereidings periode 2 Doel: Wedstrijd specifieke aanpassingsprocessen teweegbrengen door: Het verbeteren van aerobe/anerobe gemengde systemen, het verbeteren van krachtbehoudingsvermogen, snelheid en looptechniek. Duurloop 1 8-15km, extensieve intervaltraining, krachttraining en loopscholing	9/28/2020	4x 5', P2', T2/3 Gabrielle	4x 4', P2', T2/3 Carla	10/1/2020	Duurloop 7/8 km T1 na iedere 8", 1"T2/3 Marloes	10/3/2020	Duurloop 9km/ 16km iedere 8', 2' T3 Fred
WK 41 Voorbereidings periode 2 Doel: Wedstrijd specifieke aanpassingsprocessen teweegbrengen door: Het verbeteren van aerobe/anerobe gemengde systemen, het verbeteren van krachtbehoudingsvermogen, snelheid en looptechniek. Duurloop 1 8-15km, extensieve intervaltraining, krachttraining en loopscholing	10/5/2020	10/6/2020	Baantraining Aflopende piramide (700, 600, 500, 400, 300, 200, 100) P100m T2/3 Martijn	10/8/2020	10/9/2020	10/10/2020	Duurloop 10km/ 17km iedere 9', 1' T3 Fred
WK 42 Voorbereidings periode 2 Doel: Wedstrijd specifieke aanpassingsprocessen teweegbrengen door: Het verbeteren van aerobe/anerobe gemengde systemen, het verbeteren van krachtbehoudingsvermogen, snelheid en looptechniek. Duurloop 1 8-15km, extensieve intervaltraining, krachttraining en loopscholing	10/12/2020	10/13/2020	10/14/2020	10/15/2020	10/16/2020	10/17/2020	10/18/2020
		Bootcamp training Gabrielle	Bootcamp training Gabrielle		Duurloop 9km/ 16km iedere 8', 2' T3 Marloes		Herfstvakantie Eigen invulling: BMV
WK 43 Wedstrijdperiode Doel: Wedstrijd specifieke belasting door, behoud van vorm door het continueren van het trainen van het aerobe vermogen en de aerobe/anerobe gemengde systemen, behoud van snelheid, techniek en kracht door continueren van de loopscholing door herhaling van de bekende oefeningen. DL 1 9-10km, extensieve intervaltraining, krachttraining en loopscholing.	10/19/2020	10/20/2020	10/21/2020	10/22/2020	10/23/2020	10/24/2020	10/25/2020
		Herfstvakantie Eigen invulling: BMV Rens	Herfstvakantie Eigen invulling: BMV Carla		Herfstvakantie Eigen invulling: BMV		Herfstvakantie Eigen invulling: BMV

	Maandag: 10/26/2020	Dinsdag: 10/27/2020	Woensdag: 10/28/2020	Donderdag: 10/29/2020	Vrijdag: 10/30/2020	Zaterdag: 10/31/2020	Zondag: 11/1/2020
WK 44 Wedstrijdperiode Doel: Wedstrijd specieke belasting door, behoud van vorm door het continueren van het trainen van het aerobe vermogen en de aerobe/anarobe gemendge systemen, behoud van snelheid, techniek en kracht door continueren van de loopscholing door herhaling van de bekende oefeningen. DL 1 9-10km, extensive intervaltraining, krachtraining en loopscholing.		6x800m P1' T2 (Middel ronde Hasselderheide) Martijn	5x800m P1' T2 (Middel ronde Hasselderheide) Carla		Duurloop 8 km T1/2 na elke 8" , 2"T3 Marloes		Duurloop 10km/ 17km iedere 9', 1' T3 Fred
WK 45 Wedstrijdperiode Doel: Wedstrijd specieke belasting door, behoud van vorm door het continueren van het trainen van het aerobe vermogen en de aerobe/anarobe gemendge systemen, behoud van snelheid, techniek en kracht door continueren van de loopscholing door herhaling van de bekende oefeningen. DL 1 9-10km, extensive intervaltraining, krachtraining en loopscholing.	11/2/2020	11/3/2020	11/4/2020	11/5/2020	11/6/2020	11/7/2020	11/8/2020
			Baantraining 8x (100m,200m P100m) T3 Carla/Marloes		Heuveltraining Venlo Guido		Duurloop 10km/ 20km iedere 7,5', 2,5' T3 Martijn
WK 46 Wedstrijdperiode Doel: Wedstrijd specieke belasting door, behoud van vorm door het continueren van het trainen van het aerobe vermogen en de aerobe/anarobe gemendge systemen, behoud van snelheid, techniek en kracht door continueren van de loopscholing door herhaling van de bekende oefeningen. DL 1 9-10km, extensive intervaltraining, krachtraining en loopscholing.	11/9/2020	11/10/2020	11/11/2020	11/12/2020	11/13/2020	11/14/2020	11/15/2020
		17x 200mtr P1' T3 Rens	15x 200mtr P1' T3 Carla		Duurloop 10 km Marloes		Duurloop 8km/ 15km T1 Fred
WK 47 Wedstrijdperiode De virtual wedstrijd!	11/16/2020	11/17/2020	11/18/2020	11/19/2020	11/20/2020	11/21/2020	11/22/2020
		4 x 1000Mtr Tempo extensief Gabrielle	3 x 1000Mtr Tempo extensief Carla		Duurloop 6/8 km T1 Marloes		TBD wedstrijd club? Rens?
WK 48 Herstel en overgangperiode Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	11/23/2020	11/24/2020	11/25/2020	11/26/2020	11/27/2020	11/28/2020	11/29/2020
		Wisseltempo's 3x // 2" T1, 2"T2, 2"T3, 1" Rens	Wisseltempo's 3x // 2" T1, 2"T2, 2"T3, 1" Carla		Duurloop 6/8 km T1/2 Marloes		Duurloop 6km/ 11km T1 Fred
WK 49 Hei	11/30/2020	12/1/2020	12/2/2020	12/3/2020	12/4/2020	12/5/2020	12/6/2020

		Maandag:	Dinsdag:	Woensdag:	Donderdag:	Vrijdag:	Zaterdag:	Zondag:
Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	rstel en overgangperiode			Baantraining 2x (600, 500, 400, P100m) SP200m Martijn		Heuveltraining Venlo Guido		Duurloop 6km/ 11km T1 Fred
		12/7/2020	12/8/2020	12/9/2020	12/10/2020	12/11/2020	12/12/2020	12/13/2020
Doel: Herstellen van training en rustige opbouw na wedstrijd rustige looptrainingen	WK 50 Herstel en overgangperiode		4 x 5' Tempo extensief Rens	3 x 5' Tempo extensief Carla		Duurloop 6/8 km T1 na elke 2 km 200 meter versnellen Marloes		Duurloop 7km/ 14km iedere 13', 2' T3 Martijn
		12/14/2020	12/15/2020	12/16/2020	12/17/2020	12/18/2020	12/19/2020	12/20/2020
Doel: Beginfase voor alle aanpassingprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining	WK 51 Herstel		17x 1' P1' T3 Fred	15x 1' P1' T3 Marloes		Duurloop 7/8 km T1/2 Gabrielle		Duurloop 6km/ 11km T1 Guido
		12/21/2020	12/22/2020	12/23/2020	12/24/2020	12/25/2020	12/26/2020	12/27/2020
Doel: Beginfase voor alle aanpassingprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining	WK 52 Herstel		Kerstvakantie Eigen invulling: BMV Rens	Kerstvakantie Eigen invulling: BMV Carla				Kerstvakantie Eigen invulling: BMV Fred
		12/28/2020	12/29/2020	12/30/2020	12/31/2020	1/1/2021	1/2/2021	1/3/2021
Doel: Beginfase voor alle aanpassingprocessen en fundament leggen: Duurloop 7-15 km, loopscholing, Extensieve intervaltraining	WK 1 Herstel		Kerstvakantie Eigen invulling: BMV Martijn	Kerstvakantie Eigen invulling: BMV Carla				Kerstvakantie Eigen invulling: BMV Fred