Trainingsschema van 20 min naar 30-35 min

Beginnersgroep ATV Venray najaar 2023

Run to the Start

Sylvesterlauf Phalzdorf 31-12-2023

tempo (zie ook onder aan de tabel)
Z1= langzaam (joggen)
Z2= gewoon
Z3= vlot
Z4= ca 5 km tempo (iets langzamer)

voor alle baantrainingen geldt: warming-up-oefeningen/loopscholing-programma-cooling down
voor de 2e training in de week geldt: inlopen-kernprogramma-uitlopen

dag	week	locatie	kernprogramma		pauze	trainer	
zaterdag 22 april 2023			4x 5 min in tempo Z1 daarna 3x 80m rustige versnellingen	20	pauze=2 min wandel		opm.:3 versnellingen over 80 meter met als pauze terugwandelen naar startpunt van de versnelling gaan
dinsdag 24 oktober 2023	17	ATV	3x8 min Z2	24	p=2 min wandel	Anton Saämena	
zaterdag 28 oktober 2023			25 min in tempo Z1	25			
dinsdag 31 oktober 2023	18	ATV	4x6 min tempo Z2	24	p= 1 min dribbel	Monique Thorn	
zaterdag 4 november 2023			10 min tempo Z1 -(3x 3 min in tempo Z3 met pauze 2 min dribbel)- afsluiten met 5 min in tempo Z1	22			
dinsdag 7 november 2023	19	ATV	6 min-8 min-10 min; alles in tempo Z2	24	p= 1 min dribbel	Monique Thorn	
zaterdag 11 november 2023			30 min Z1, aansluitend 3 rustige versnellingen	30			
dinsdag 14 november 2023	20	ATV	8 min-10 min-12 min; alles in tempo Z2	30	p= 1 min dribbel	Monique Thorn	
zaterdag 18 november 2023			3x (9min tempo Z1-1 min temp Z2); aansluitend 3 rustige versnellingen over lengte van 50 tot 60 m met als pauze terugwandelen naar beginpunt van de versnelling	27			opm.: van elke 10 min de laatste minuut sneller lopen

dinsdag 21 november 2023	21	ATV	5 min-10 min-15 min alles in tempo Z2	30	p= 1 min dribbel	Monique Thorn	
zaterdag 25 november 2023			5 rustige versnellingen-5 min wandelen-30 tot 35 min hardlopen				opm.: beginnen met 5 versnelling over 50-60 meter met als pauze terugwandelen naar startpunt gaarn 5 min wandelen en vervolgens het programma

dinsdag 28 november 2023	22	ATV	35 min hardlopen			Monique Thorn	
zaterdag 2 december 2023			40 min hardlopen				

dinsdag 5 december 2023	23	ATV	35 min hardlopen			Monique Thorn	
zaterdag 9 december 2023			40 min hardlopen				

dinsdag 12 december 2023	24	ATV	met dinsdag "interval buiten de baan" training mee			Anton Saämena / Monique Thorn	Deel van het interval programma volgen
zaterdag 16 december 2023			40 min hardlopen				

dinsdag 19 december 2023	25	ATV	Baantraining bij Stan Liebrand			André Jansen	deel van het baanprogramma van de groep van Stan volgen
zaterdag 23 december 2023		Vlakwater	met groep van Dilian Jansen mee				
aansluitend mee met de reguliere trainingsgroepen							

Zone	STR-benaming	Omschrijving	Gevoel	Gewaarwording	Technische benaming	Toepassing
1	dribbelen	langzaam	zeer licht	praten is makkelijk, lichte ademhaling	warm-up	rustige tot langzame duurloop
2	joggen	rustig	tamelijk licht	praten gaat nog, rustige ademhaling, lichte spierbelasting	makkelijk	normale(vlotte, extensieve) duurloop
3	hardlopen	vlot	tamelijk zwaar	praten wordt lastig, versnelde ademhaling, gemiddelde spierbelasting	aeroob	snelle (pittige, intensieve) duurloop
4	-	snel	zwaar	praten is ongemakkelijk, zware ademhaling, vermoeide spieren	drempel	tempoloop, extensieve intervalloop
5	-	zeer snel	zeer zwaar	praten lukt niet, zeer zware ademhaling, vermoeide spieren	maximaal	snelle (intensieve) intervalloop