



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: wedstrijdgroep schema (5km-10km-1/2m)

Week 18, 2023 t/m week 26, 2023

Opstellers: Eric Kreupeling, Ties van Elst, Dolf van de Voort

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Uitgebreider schema: (marathon-)lopers*	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
18		Maandag	1-mei	groep1-2: DL1 60' met 2x10' DL2; groep3: rust	DL1 70' ipv DL1 60' met 10' langer DL1	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	eigen tempo uitrekenen met tabel (andere Excelsheet)
		Dinsdag	2-mei				
		Woensdag	3-mei	2 x (1500m/500dr) + (2 x 1500/500dr) sp 500 dr (OF 2x7'3'dr + 2x6'3'dr; sp 3')	nvt	7' tempo AD ; 6' 10 km tempo (=EI10)	
		Donnerdag	4-mei	HDL 35'		HDL (<80% AD)	
		Vrijdag	5-mei	10' DL2/2'dr + 10'TDL/2'dr + 10'DL2/2'dr + 2x 200/200dr	4x200 ipv 2x200	duurloop2 (90%AD); TDL = tempo AD (marathon tempo)	
		Totaal	Zaterdag	6-mei			
19		Zondag	7-mei	groep1-2: vaartspel 100' met 8x steigerung 5x2' 3x4' 3x6' 1x8' 1x9' 1x10', overig dribbelen // groep3: vaartspel Meijendel of DL1 80' met 3x10' DL2		Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	strandtraining / duintraining Meijendel
		Maandag	8-mei	groep1-2: DL1 55' met 2x10' DL2; groep3: rust	DL1 65' ipv DL1 55' met 10' langer DL1	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	
		Dinsdag	9-mei				
		Woensdag	10-mei	1000-2000-3000/500dr (OF 5'-9'-13'/3'dr)		EI10 (1000, 2000); EI10 of evt. EI15 (3000)	
		Donnerdag	11-mei	HDL 35'		HDL (<80% AD)	
		Totaal	Vrijdag	12-mei	4x6' DL3 / 2'dr + 2x200 / 200dr	4x200 ipv 2x200	duurloop3 (95%AD); EI5 (200)
20		Zaterdag	13-mei				
		Zondag	14-mei	Wedstrijd: Kopjesloop 5km - 10km OF vaartspel 100' met 5x30' 3x1' 5x3' 3x5' 2x7' 2x9', overig dribbelen OF groep3: DL1 75' met 4x8' DL2		Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	Kopjesloop / evt. Leiden Marathon
		Maandag	15-mei	groep1-2: DL1 50' met 3x7' DL2; groep3: rust	DL1 60' ipv DL1 50' met 10' langer DL1	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	Neuzenavond Golden Ten
		Dinsdag	16-mei				
		Woensdag	17-mei	2x 400/400dr - 2x 800/400dr - 2x 400/400dr	4x 800 ipv 2x800	EI5 (400, 800); GTL lopers programma idem, tempo max. AD	
		Totaal	Donnerdag	18-mei	Wedstrijd: Golden Ten loop 5km - 10km (of rust of groep1-2: HDL 35')		
21		Vrijdag	19-mei	5x 4' DL3 / 2'dr + 2x200 / 50w100dr50w (of GTL lopers HDL 35')	5x200 ipv 2x200	duurloop3 (95%AD); EI3 (200)	
		Zaterdag	20-mei				
		Zondag	21-mei	groep1-2: vaartspel 95' met 6x steigerung 4x2' 4x4' 3x6' 3x8', overig dribbelen // groep3: DL1 75' met 3x10' DL2		Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	KLM Urban Trail Rotterdam
		Maandag	22-mei	groep1-2: DL1 50' met 3x8' DL2; groep3: rust	DL1 60' ipv DL1 50' met 10' langer DL1	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	
		Dinsdag	23-mei				
		Totaal	Woensdag	24-mei	groep1-2: 3x1200 (400-400-400)/100w-200dr-100w; groep3: 3x900 (300-300-300)/100w300dr100w, OF evt. 1x 400/400dr + 3x 800/400dr + 1x 400/400dr		groep3 (400, 800), zie intervaltijden; groep1-2: 1200 (400-(EI5+4sec)-400 (EI5)-400(EI5-4sec); groep3: 900 (300 (EI5+3sec)-300 (EI5)-300 (EI5-5sec)
22		Vrijdag	26-mei	6x5' DL2 / 2'dr + 2x 200	4x200 ipv 2x200	duurloop3 (95%AD); EI3 (200)	DIOS Lenteloop (Den Hoorn)
		Zaterdag	27-mei				
		Zondag	28-mei	Wedstrijd: DIJC Bertus 5km-10km ; vaartspel 90' met 6x30' 3x1' 3x2' 3x4' 3x5' 3x7', overig dribbelen // groep3: DL1 70' met 4x6' DL2	dl70' met 10' langer dl1	Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	
		Maandag	29-mei	groep1-2: DL1 50' met 3x7' DL2 + 2x100m op techniek; groep3: rust	nvt	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	(Pinksteren)
		Dinsdag	30-mei				
		Totaal	Woensdag	31-mei	Wedstrijd: Koplopers klassencup 5km		geen alternatieve training
23		Donnerdag	1-jun				
		Vrijdag	2-jun	20x200/200dr (of 20x45'/45'dr)	25x200/200dr (OF 25x45'/45'dr)	EI10	
		Zaterdag	3-jun				
		Zondag	4-jun	groep1-2: vaartspel 100' met 5x1' 5x2' 5x3' 5x4' 4x5', overig dribbelen // groep3: vaartspel Meijendel of DL1 75' met 3x7' DL2		Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	Strandtraining Meijendel / The Royal Ten
		Maandag	5-jun	groep1-2: DL1 55' met 2x10' DL2; groep3: rust		duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	
		Dinsdag	6-jun				
24		Woensdag	7-jun	groep3: DL3 15' + 2x 200/25w150dr25w + 1x 400m/25w150dr25w; groep1-2: DL3 15' + 3x200/25w150dr25w + 3x400/25w150dr25w		Duurloop3 (95%AD); voor interval trainingstijden, zie tabblad 'intervaltijden'	
		Donnerdag	8-jun				
		Vrijdag	9-jun	DL3 3x10'/2'dr + 1x 200	3x200 ipv 1x200 (met 50w100dr50w)	EI1500 (200)	
		Zaterdag	10-jun				
		Zondag	11-jun	Wedstrijd: Kopjesloop 5km-10km ; groep1-2: vaartspel 95' met 6x30' 4x1' 4x2' 3x4' 4x5' 1x8', overig dribbelen // groep3: DL1 75' met 3x7' DL2		Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	Kopjesloop / Maastrichts Mooiste
		Maandag	12-jun	groep1-2: DL1 55' met 2x8' DL2; groep3: rust		duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	
25		Dinsdag	13-jun				
		Woensdag	14-jun	groep1-2: langer inlopen 25', 8x300/100w of 10x300/100w (progressief) groep3: DL2 10' + 6x300 (progressief)/100w		Starten op EI5 voor eerste 300m. Daarna elke 300m minimaal 1sec sneller	Training op de baan Brasserskade
		Donnerdag	15-jun				
		Vrijdag	16-jun	groep1-2: 3x 2/2'dr + 6x90'/90'dr + 3x1'/1'dr; groep3: 3x (4'DL2-1'AD-4'DL3)/2'dr + 1x100	15' inlopen vooraf	groep1-2: 2' EI10; 90' en 1' EI5; groep3: 100m in 1km wedstrijdtempo	
		Zaterdag	17-jun				
		Totaal	Zondag	18-jun	groep1-2: vaartspel 85' met 8x1' 6x2' 4x3' 3x4' 2x5', overig dribbelen // groep3: vaartspel DL1 70' met 4x5' DL2		Vaartspel: volgde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.
25		Maandag	19-jun	groep1-2: DL1 55' met 2x10' DL2; groep3: rust		duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	
		Dinsdag	20-jun				
		Woensdag	21-jun	Wedstrijd: 1km op de baan OF evt. alternatief 6x5'/2'dr		voor de niet-lopers: 6x5'/2'dr EI15	



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: wedstrijdgroep schema (5km-10km-1/2m)

Week 18, 2023 t/m week 26, 2023

Opstellers: Eric Kreupeling, Ties van Elst, Dolf van de Voort

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Uitgebreider schema: (marathon-)lopers*	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking	
Totaal		Donderdag	22-jun					
		Vrijdag	23-jun		15x300/200dr (of 15x70"/50"dr)	20x300/200dr (OF 20x70"/50"dr)	E115 (300), evt E110 (300)	
		Zaterdag	24-jun					
		Zondag	25-jun		groep1-2: vaartspel 95' met 5x2' 3x3' 3x5' 3x7' 1x9', overig dribbelen // groep3: vaartspel DL1 80' met 2x5' DL2		Vaartspel: volgorde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	Kasteelloop Halve van de Haar / Halve van Nootdorp
26		Maandag	26-jun		groep1-2: DL1 55' met 2x10' DL2; groep3: rust		duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	
		Dinsdag	27-jun					
		Woensdag	28-jun		groep1-2: strandtraining Kijkduin 2x (4'-3'-3'-4'/2'dr); 4'sp; groep3: 15' DL3 + 4x 600/400dr		strandtraining E110; groep3 E110 (600)	strandtraining Kijkduin
		Donderdag	29-jun					
		Vrijdag	30-jun		DL2 4x6"/2'dr + 2x45"/75'dr	6x45"/75'dr ipv 2x45"/75'dr	E15 (45')	
Totaal		Zaterdag	1-jul		Wedstrijd: Kadeloop Schipluiden 5km-12km			
		Zondag	2-jul		groep1-2: vaartspel 90' met 5x2' 3x3' 3x5' 3x7' 1x9', overig dribbelen // groep3: vaartspel DL1 80' met 2x5' DL2 // Kadeloop HDL 35'		Vaartspel: volgorde tempo's zelf bepalen (tempo's mogen snel). Trainersadvies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	Strandtraining Meijndel

Doel: Schema gedurende korte wegwedstrijden
Relatief meer nadruk op snelheid

Noot: **Dit is het BASIS SCHEMA voor de wedstrijdgroep voor 5, 10 en halve.
** Marathonlopers doen een aantal trainingen anders; dit geldt met name voor de laatste 3mnd voor een marathon
** Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede redenen toe hebt.
Met 3 tot 4 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen. Mogelijke wedstrijden staan in BLAUW

DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevordering van het herstel.
DL1: Duurloop op tempo1 - de meest gebruikte duurloop, met een "praat" tempo.
DL2: Duurloop op tempo2 - snellere duurloop waarbij praten lastig is.
DL3: Duurloop op tempo3 - de snelste duurloop variant, spreken van zinnen is (zo goed als) onmogelijk.
WVB: Wedstrijd voorbereiding. Aangepaste korte training ter voorbereiding op een wedstrijd.
TDL: Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km temp
E15: Extensieve interval - 5km tempo
E13: Extensieve interval - 3km tempo

Uitleg over de trainingstempo's:

AD Anaërobie t tempo: persoonlijk lactaat: 4 mmol
De snelheidsintensiteit die hoort bij de overgang van de aërobie stofwisseling naar de anaërobie stofwisseling (en andersom).
De anaërobie drempel snelheid is de snelheid waarbij je niet gaat verzuren.
De anaërobie drempel snelheid is te bepalen/schatten aan de hand van (een) wedstrijd tijd(en). De bijhorende hartslag noemen we het omslag punt.
In het algemeen kan je stellen dat de anaërobie drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.
De anaërobie drempel snelheid is afhankelijk van de vorm, en zal dus met regelmaat (1-2 maanden) moeten worden bepaald.

DLH Herstelduur tempo: tot 80% AD Duur: 15 tot 45 lactaat: 1-1,5 mmol
Actief herstel na een intensieve training of wedstrijd.
Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.

LSD Long slow tempo: tot 80% AD Duur: 2 tot 3,5 lactaat: tot 1,5 mmol
Langzame volledig aërobie lange duurloop. Spieren, pezen en gewrichten worden getraind voor de lange belasting(en).
Let op dat de loophouding goed blijft bij lange langzame trainingen, anders kan het juist contra-productief werken. Wisselen van tempo kan hier tegen werken.

DL1 Duurloop 1 tempo: 80-85% AD Duur: 1 tot 3 u lactaat: 1,5-2 mmol
Deze vorm van duurloupen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudingsvermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.
DL1 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

DL2 Duurloop 2 tempo: 85-90% AD Duur: 1 tot 2 u lactaat: 2,5-3 mmol
Verbetering / instandhouding van het aërobie vermogen, stimulering van de hart-long functie en de bloedcirculatie.
Stimulatie van de koolhydraten naar de spieren en de doorbloeding van de (vooral langzamere) spiervezels.

DL3 Duurloop 3 tempo: 90-95% AD duur: 15 tot 60 lactaat: 3-3,5 mmol
Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurloupen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.
DL3 bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT Tempo duu tempo: 95-100% AD duur: 15 tot 30 lactaat: 3,5-4 mmol
Alleen voor de gevorderden lopers. Doelen zijn hetzelfde als van DL3, met 1 extra: training van de tempo hardheid.
Net als DL3: bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.



Intervaltijden

1 KM baan wedstrijd trainingstijden (90% intensiteit)

10KM wedstrijdtijd	200	400
33:00	16	17
34:00	17	18
35:00	17	18
36:00	18	19
37:00	18	19
38:00	19	20
39:00	19	20
40:00	20	21
41:00	20	21
42:00	21	22
43:00	21	22
44:00	22	23
45:00	22	23
46:00	23	24
47:00	23	24
48:00	24	25
49:00	24	25
50:00	25	26
51:00	25	26
52:00	26	27
53:00	26	27
54:00	27	28
55:00	27	28

KKC trainingstijden (richtlijn); zie per training welke tijden van toepassing zijn

10KM wedstrijdtijd	400 en 800 (90%)	400 en 800 (100%)
33:00	21	20
34:00	22	21
35:00	22	21
36:00	23	22
37:00	24	22
38:00	24	23
39:00	25	24
40:00	26	24
41:00	26	25
42:00	27	25
43:00	27	26
44:00	28	27
45:00	29	27
46:00	29	28
47:00	30	28
48:00	31	29
49:00	31	30
50:00	32	30
51:00	33	31
52:00	33	32
53:00	34	32
54:00	35	33
55:00	35	33