

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

Algemene informatie loopgroepen:

Dit kernschema is van toepassing voor de loopgroepen van SPADO.

Er wordt getraind van 19.30 uur tot 21.00 uur, er wordt op maandag dinsdag en donderdag avond gestart vanaf sportpark Rozenoord.

Op woensdagavond wordt er gestart vanaf het Ouwe Raedthuysplein in Hoogerheide.

**Sportpark Rozenoord**

Vacant (A Di)

Harry van Tilburg (A Do)

06 51 22 41 70

havatil@gmail.com

Debby Pouls (B Di)

06 20 24 20 08

debby.pouls@aspectus.nl

Ferry Leutscher (B Do)

06 42 71 38 36

f.leutscher@gmail.com

Marijn Verdult (C Di)

06 54 94 60 75

marijnkim@kpnmail.nl

Machteld Verdaasdonk (C Do)

06 22 49 06 59

johanmachteld@hotmail.com

Patrick de Ridder (Contact D)

06 10 90 48 19

meeridder@home.nl

Hoogerheide: Ouwe Raedthuysplein

Janine Baller (BCD Wo)

06 24 80 27 60

jiballer@xs4all.nl

Herbert Rijneveld (BCD Wo)

06 41 42 93 13

hrijneveld@hotmail.com

Voor algemene informatie kunt u contact opnemen via wegatletiek@spado.nl

KERNTRAINING 2025		
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
30-05 dec W1	D1 20' - D2 20' – 5 x 20" snel P1' WDW	Interval extensief 1 x 1000 P400 10 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)
06-12 jan W2	Wisselende tempo's 3 x 15' (D1 D2 D3 afwisselen) P4'	Piramidelooop D2 D3 6' – 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)
13-19 jan W3	6 x 6' D2 D3, P3'	Vaartspel
zondag 19 januari 2025 Kievitloop		
20-26 jan W4	Interval extensief 3 x 200 snel P100 5 x 1000 P200 (Tempo zie tabel)	Heuvel – Krachttraining
27-02 jan W5	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	Interval extensief 3 x (800 – 1000 - 1200 P200 WDW) SP400 (Tempo zie tabel)
03-09 feb W6	Heuvel – krachttraining	Piramidelooop D2 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)
10-16 feb W7	Interval extensief Snel 3 x 200 P100 10 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)	Vaartspel
zondag 16 februari 2025 Kievitloop		

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

	KERNTRAINING 2025	
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
17-23 feb W8	Wisselende tempo's 40' D1 D2	Snel 3 x 1' P2' 4 x 10' D2 P2'
24-02 feb W9	Interval extensief 1 x 1200 P400 12 x 300 P100 (Tempo zie tabel)	Heuvel – krachttraining
03-09 mrt W10	Piramideloop D2 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel
10-16 mrt W11	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	Interval extensief 2 x (1000 – 800 – 600 – 400 - 200 P200 WDW) SP400 WDW (Tempo zie tabel)
zondag 16 maart 2025 Kievitloop		
17-23 mrt W12	Vaartspel	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
24-30 mrt W13	Interval extensief 1 x 1000 P400 12 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)	Piramideloop D2 2' - 4' - 6' - 8' - 10' – 12' (P=½ gelopen tijd!)
31-06 mrt W14	Heuvel en Krachttraining	Interval extensief 3 x 200 Snel P100 WDW 5 x 1000 P400 WDW (Tempo zie tabel)
07-13 apr W15	D1 20' - D2 20' – 5 x 20" snel P1' WDW	3 x 20' D2 P2'
14-20 apr W16	Piramideloop D2 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Interval extensief 5 x (400 – 300 – 200 - 100 P100 WDW) SP 400 WDW (Tempo zie tabel)
21-27 apr W17	Vaartspel	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'
28-04 apr W18	Interval extensief 1 x 1200 D2 P400 15 x 200 P100 WDW (Tempo zie tabel)	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

	KERNTRAINING 2025	
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
05-11 mei W19	Heuvel- krachttraining	D1 20' - D2 20' aansluitend 5 x 20" snel P1'
12-18 mei W20	3 x 1' Snel P2' D2 4 x 10' P2'	Interval extensief 1 x 1000 D3 P400 10 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)
19-25 mei W21	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	Vaartspel
26-01 mei W22	Interval extensief 2 x 800 – 1000 - 1200 P200 WDW SP400 WDW (Tempo zie tabel)	Hemelvaartsdag Geen Training
zondag 01 juni 2025 Brabantse Wal Marathon		
02-08 jun W23	Heuvel – krachttraining	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
09-15 jun W24	Piramidelooop D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel
16-22 jun W25	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'
23-29 jun W26	6 x 6' D2 - D3 P2'	Interval extensief 2 x (800 – 1000 - 1200 P200 WDW) SP400 WDW (Tempo zie tabel)
30-06 jun W27	D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6'	Heuvel – Krachttraining
07-13 jul W28	Vaartspel	Piramidelooop D3 2' – 4' – 6' – 8' – 6' – 4' – 2' (P=½ gelopen tijd!)
14-20 jul W29	Interval extensief 5 x (400 – 300 – 200 - 100 P100 WDW) SP 400 WDW (Tempo zie tabel)	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'
21-27 jul W30	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'	Vaartspel

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

	KERNTRAINING 2025	
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
28-03 jul W31	Heuvel – krachttraining	D1 60'
04-10 aug W32	Piramidelooop D2 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 15'
11-17 aug W33	Vaartspel	Interval extensief D2 1 x 1200 P400 WDW 10 x 300 P100 WDW (Tempo zie tabel)
18-24 aug W34	6 x 6' D2 - D3 P2'	Heuvel – krachttraining
25-31 aug W35	Piramidelooop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel
01-07 sep W36	Interval extensief 5 x 400 – 300 – 200 - 100 P100 WDW SP 400 WDW (Tempo zie tabel)	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
08-14 sep W37	Vaartspel	Interval extensief 12 x 400 P200, 1 x 1000m T 10
15-21 sep W38	Climaxloop D1(15') -D2(10') -D3(5') -D1(10')	Heuvel en Krachttraining
22-28 sep W39	D1 20' - D2 20' 5x20'' vlot P1'	Interval extensief 10-12 x 200 P200, 1 x 1200 T10
29-05 sep W40	Heuvel en Krachttraining	D1 10' ; D2 5'; D1 20'; D2 5'; D1 20'
06-12 okt W41	Interval extensief 6 X1000 P=200 WDW	Tempoloop(jes) 3x 15' (D1-2-3) P=3'

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

	KERNTRAINING 2025	
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
13-19 okt W42	D1 10', D2 5', D1 20', D2 5' D1 20'	Vaartspel
zondag 19 oktober 2025 Kievitloop		
20-26 okt W43	Interval extensief 10 x 400 P200 WDW 1 x 1000 T10	Piramidelooop D2 6'- 8'- 10'- 8'- 6' P is helft van de tijd
27-02 okt W44	Vaartspel	D1 10', D2 5', D1 20'. D2 5' D1 20'
03-09 nov W45	Interval extensief 2 X (1000-800-600-400-200 P200 WDW) SP 400 WDW	Piramidelooop D2 2-4-6-8-10 P is helft van de tijd
10-16 nov W46	Climaxloop D1(15')-D2(10')-D3(5')-D1(10')	Heuvel- /krachttraining
zondag 16 november 2025 Kievitloop		
17-23 nov W47	Interval extensief 4 series (200-300-400) P100 WDW SP 200 WDW 1x 1200 T10	D1 20', D2 20' 5x 20" snel P1'
24-30 nov W48	60' D1 D2	Heuvel- /krachttraining
01-07 dec W49	Piramidelooop 6'- 8'- 10'- 8'- 6' P is helft van de tijd	Interval extensief 5 X1000 P=200 WDW
08-14 dec W50	Vaartspel	Climaxloop D1(15')-D2(10')-D3(5')-D1(10')
15-21 dec W51	Lichtjesloop	Lichtjesloop
zondag 21 december 2025 Kievitloop		
22-28 dec W52	Piramidelooop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' ((P=½ gelopen tijd! WDW)	1e kerstdag geen training
29-4 jan W1	D1 10', D2 5', D1 20'. D2 5' D1 20'	Nieuwjaarsdag geen training

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

Legenda

Afstanden in meters

Seconden zijn – “

Minuten zijn – ‘

P – pauze (bijvoorbeeld P100 is 100 meter rust, P2’ is 2 minuten rust)

SP – Seriepauze (bijvoorbeeld SP400 is 400 meter rust tussen twee series)

WDW – wandel dribbel wandel

Extensieve interval – zie bijgevoegde tabel

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.

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.

LET OP: De kantine is in principe op donderdag altijd open, andere dagen in overleg. Dus mocht je wat willen drinken na de training dan is daar gelegenheid voor.

Extensieve Interval Trainingen Spado								
Tijd								
10km	200m	300m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1600m
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'	1.05		2.08	3.12	4.29	5.36	6.43	
55'				3.08	4.25	5.30		
54'	1.04		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	1.25	1.54	2.51	4.00	5.00	6.00	
48'	0.53	1.22	1.49		3.50	4.48	5.46	
46'	0.51	1.18	1.45		3.41	4.36	5.31	
44'	0.49	1.15	1.40		3.31	4.24	5.17	
42'	0.47	1.12	1.36		3.22	4.12	5.02	
40'	0.44	1.09	1.31		3.12	4.00	4.48	
21km	200m	300m	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