

Trainingsschema Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal 2025



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
juli						
di 01	Jan	10x400 mtr	Tempo 80% HF	P=200 mtr w/dr		5600
di 01	Gert	10 x 300 mtr	300/100 doorlopend > 85%/w	incl.		3000/1000
wo 02	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 02	Marck	(Marck afwezig) Training Rene of 6x 800m	800m op 5 km wedstrijdtempo (85-90%)	200m	-	6000m
do 03	Egbert&Gerard	8 x (600 + 200)	600 m 75% en 200 m 85%	100w/100dr	100dr	
za 05	Jan	Purmerbostraining onder voorbehoud				
za 05	Henry	Purmerbostraining onder voorbehoud				
di 08	Jan	6x300+400 mtr	Tempo (300 mtr in de zelfde tijd asl 400 mrt)	P=100mtr stapvoets	P= 200 st/dr	6000
di 08	Gert	koppelloop 600drietal	nr 1 en 3 bij start nr 2 op 200m punt starten (niet onder de 7 °C)	400m		25 min
wo 09	René	3 x 500 en 6 x 200		100 W / 100 DR		4300
wo 09	Marck	5 km testloop	Zo snel mogelijk	-	-	5000m
do 10	Egbert&Gerard	3 x (800 + 600 + 400)	800 m 70%, 600 m 80%, 400 m 85%	100 dr	100w/100dr	
za 12	Jan	5x800 mtr + 2x200 mtr	Tempo 80 % en 85% HF	P=200 mtr w/dr		5600
di 15	Jan	7x700 mtr	Tempo 85% HF	P= 300 mtr st/dr		6300
di 15	Gert	3x 200/400/600	alle afstanden zelfde tempo aanhouden	100w/100dr		3600m
wo 16	René	800-700-600-500-400-300-200-100	Oplopende tempo als afstanden korter worden	100 W		3600
wo 16	Marck	5x 400m + 10x 200m	Tempo gelopen testloop (of sneller)	200m	200m	7000m
do 17	Egbert&Gerard	8 x 600m	elke 600m in hetzelfde tempo	100w/100dr		
za 19	Jan	Achtervolgingsloop per 2 tallen	30" lang Tempo 85 % HF	= +- 100 mtr terug wandelen		Variabel
di 22	Jan	800-700-600-500-400-300-200 mtr	Startenop 75% eindige 90 % 200 mtr	P=200 mtr w/dr		4800
di 22	Gert	3 x 3x(100/300)	3 x 3xdr/85% aansl 200 mtr. w (doorlopen)	incl.	200 mtr	3600/400
wo 23	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
wo 23	Marck	6x 1000 of 5x 1200m	Tempo op 10 km wedstrijdtempo (80-85%)			
do 24	Egbert&Gerard	4 x 600 m en 4 x 800 m	600 m 85% en 800 m 80%	100 dr	100w	
za 26	Jan	6x4 " climaxloop	Per minuut versnellen 70 -75-80-85 % HF			variabel
di 29	Jan	5x1000 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr w/dr		5400
di 29	Gert	7 x 300-2 / 5 x 200-5	7 x (80%/w/dr/85%/w/dr)	incl.		4200/1100
wo 30	René	Vakantie >> 1x1000; 2x600; 4x200	1000 op 70% 600 op 80% 200 op 85%			4200
wo 30	Marck	Buddierun: 600m	400m alleen, 200m samen met buddie. Einde is fluitsignaal	400m van buddie		6000m
do 31	Egbert&Gerard	2x(200-400-500-600-500-400-200)	afwisselend 75% en 80%	100 dr	100w/100dr	

Trainingsschema Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal 2025



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
augustus						
di 05	Jan	12x300 mtr	Tempo 80% HF	P=100mtr stapvoets		4800
di 05	Gert					
wo 06	René	Vakantie >>4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m oplopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
wo 06	Marck	2x 200-400-600-800-600-400-200m	5 km wedstrijdtempo (85-90%)	200m	2'	8000m
do 07	Egbert&Gerard	12 x 400 m	Elke 400m in hetzelfde tempo	100 w		
za 09	Jan	Purmerbostraining onder voorbehoud				
za 09	Henry	purmerbostraining onder voorbehoud				
di 12	Jan	3x 700-500-300 mtr	Tempo 80-80-85% HF	P=200 mtr w/dr		6000
di 12	Gert	5 x 600m	75 %, laatste 200 m versnellen	100w/100dr		3400
wo 13	René	circuitloop	na elke 400 m oefening op het veld			
wo 13	Marck	2x 10x 200m of 12x 400m	5 km wedstrijdtempo (85-90%)	200m	-	4000-4800m
do 14	Egbert&Gerard	4 x (1000m + 200m)	1000m 75% en 200m steigerung	100w	100w/100dr	
za 16	Jan	4 a,5 x 1000 mtr	Per 200 mt rveranderen 75-80-85-80-75 % hf	p=200 mtr w/dr		
di 19	Jan	Koppelloop	16x400 mtr Tempo 85% HF per 2 tallen	P=400 mtr in beweging		3200
di 19	Gert	koppelloop 500tweetal	Tweetal van gelijk niveau, doorlopen in baan 3.	100 w		25 min
wo 20	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
wo 20	Marck	3-4x 1500m	10 km wedstrijdtempo (80-85%)	200m	-	6000m
do 21	Egbert&Gerard	4 x 1200m	75% - 80% - 75% - 80%	100w/100dr		
za 23	Jan	Dobbelsteenloop	Tempo 85% HF			variabel
di 26	Jan	6x 600 mtr+3x200 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	P=200 mtr w/dr		5400
di 26	Gert	6 x 300/100/400	duur/w/400 in tijd van 300	incl.		4300/500
wo 27	René	1000 - 800 - 400 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 400 op 80%	100 W/100 DR		4800
wo 27	Marck	1x 800 + 2x 600 + 4x 400 + 8x 200m	Beginnen op 5 km wedstrijdtempo, steeds 5-10" min/km tempo harder.	200m	-	6800m
do 28	Egbert&Gerard	climaxloop 400 m	400-410-420-430-440-450-460-470-480 m in dezelfde tijd als de eerste 400 m	W tot 100m punt dribbelen naar start		
za 30	Jan	Hindernisloop				

Trainingsschema Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal 2025



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
september						
di 02	Jan	11x 500 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr w/dr		7500
di 02	Gert	continue loop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
wo 03	René	3 x 1200 m	400 m 70% - 400 m 80 % - 400 m 85%	100w/100dr		
wo 03	Marck	15-20x 200m	Eerste 10 of 15 op 5 km wedstrijdtempo (85-90%), laatste 5 volle bak.	200m	-	3000-4000m
do 04	Egbert&Gerard	5x(800 m + 200 m steigerung)	800 m @ 75%	100w/100dr		
za 06	Jan	Purmerbostraining onder voorbehoud				
za 06	Henry	Purmerbostraining onder voorbehoud				
za 06	René	Start to run introductie-les				
di 09	Jan	4x400 + 800 mtr	Tempo 80% 85% HF	P=200 mtr w/dr		6000
di 09	Gert	climaxloop 400 m	400/410/420/430/440/450/460 m steeds in dezelfde tijd	tot 500m punt dr terug naar start		25 min
wo 10	René	4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m oplopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
wo 10	Marck	2-3x 2000m	10 km wedstrijdtempo (80-85%)	400m	-	4000-6000m
do 11	Egbert&Gerard	4 x (600m + 400m + 200m)	600m @75%, 400m @ 80% 200m @ 85%	100dr	100w/100dr	
za 13	Jan	Per 3 tallen estafette training (200 mtr)	Tempo 85% HF en 90% HF	30" lang		variabel
za 13	René	Start to Run les1				
di 16	Jan	11x300 mtr	Tempo 85%HF	P=100mtr stapvoets		4400
di 16	Gert	Pyramideloop	200-400-600-800 zelfde tempo dan 600-400-200 oplopend tempo	100w/100dr		3200
wo 17	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
wo 17	Marck	2000-1600-1200-800-400m	starten op 10km wedstrijdtempo (80-85%) daarna doortrekken naar 5 km wedstrijdtempo (85-90%),	400m of 200m	-	6000m
do 18	Egbert&Gerard	10 x 600 m	afwisselend 75% en 80%	100w		
za 20	Jan	6x800 mtr	Tempo 85% HF en 90% HF	P=200 mtr w/dr		5600
za 20	René	Start to Run les2				
di 23	Jan	Per 2 tallen estafette training (300 mtr)	Tempo 85% HF en 90% HF			
di 23	Gert	7 x 400/ 5 x 200	Zone 2 (max-40), zone 5 (max-10)	100w/100dr		3800/2400
wo 24	René	6 tot 8x400	in tweetallen. Nr twee start bij pion op 30 m en komt gelijk aan met nr 1	100 W 100 DR		4600
wo 24	Marck	3000m snelheidstest	Hoe snel kan jij 3000 meter lopen			3000
do 25	Egbert&Gerard	400-200-600-200-800-200-1000-200-1200-200 m	400-600-800 @ 75% en 200 elke keer op 85%	na elke 200m 100 w		
za 27	Jan	8x400 mtr	P= lenigheidsoefenvormen			3200
za 27	René	Start to Run les3				
di 30	Jan	2000-1000 500-400 300	Tempo 75-80-85-90 % HF	P=200 mtr w/dr		
di 30	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	200-400-600-800-600-400-200. Pauzes doorlopen in baan 3.	100w/100dr		25 min