

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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.

Jacques van Gool (A Di)	06 25 20 91 96	j.vangool@home.nl
Harry van Tilburg (A Do)	06 51 22 41 70	havatil@gmail.com
Joyce van Wintershoven (AB Wo)	06 24 30 61 66	joycedianavw@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
Esther van den Berg (CD Do)	06 15 96 32 07	vandenbergesther@hotmail.com
Marijn Verdult (C Di)	06 54 94 60 75	marijnkim@kpnmail.nl
John Nout (C Do)	06 15 87 58 58	johnnout@gmail.com
Patrick de Ridder (Contact D)	06 10 90 48 19	meerridder@home.nl

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

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

KERNTRAINING		
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
3/9 Jan W 1	D1 20' - D2 20' – 5 x 20" snel P1' WDW	Interval extensief 1 x 1000 P400 10 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)
10/16 Jan W 2	Wisselende tempo's 3 x 15' (D1 D2 D3 afwisselen) P4'	Pyramide loop D2 D3 6' – 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)
Zondag 16 januari Kievitloop		
17/23 Jan W 3	6 x 6' D2 D3, P3'	Vaartspel
24/30 Jan W 4	Interval extensief 3 x 200 snel P100 5 x 1000 P200 (Tempo zie tabel)	Heuvel – Krachttraining
31/6 Jan/feb W 5	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	Interval extensief 3 x (800 – 1000 - 1200 P200 WDW) SP400 (Tempo zie tabel)
7/13 Feb W 6	Heuvel – krachttraining	Pyramideloop D2 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)
14/20 Feb W 7	Interval extensief Snel 3 x 200 P100 10 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)	Vaartspel
Zondag 20 februari Kievitloop		
21/27 Feb W 8	Wisselende tempo's 40' D1 D2	Snel 3 x 1' P2' 4 x 10' D2 P2'

KERNTRAINING		
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
28/6 Feb/ Mrt W 9	Interval extensief 1 x 1200 P400 12 x 300 P100 (Tempo zie tabel)	Heuvel – krachttraining
7/13 Mrt W 10	Pyramideloop D2 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel
14/20 Mrt W 11	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 20 maart Kievitloop		
21/27 Mrt W 12	Vaartspel	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
28/3 Mrt/ Apr W 13	Interval extensief 1 x 1000 P400 12 x 400 P200 WDW (Tempo zie tabel)	Pyramideloop D2 2' - 4' - 6' - 8' - 10' - 12' (P=½ gelopen tijd!)
4/10 Apr W 14	Heuvel en Krachttraining	Interval extensief 3 x 200 Snel P100 WDW 5 x 1000 P400 WDW (Tempo zie tabel)
11/17 Apr W 15	D1 20' - D2 20' – 5 x 20" snel P1' WDW	3 x 20' D2 P2'
18/24 Apr W 16	Pyramideloop 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)

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

KERNTRAINING		
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
25/1 Apr / Mei W 17	Vaartspel	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'
2/8 Mei W 18	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'
9/15 Mei W 19	Heuvel- krachttraining	Vaartspel
16/22 Mei W 20	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)
23/29 Mei W 21	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	Hemelvaartsdag Geen training
30/5 Mei/ Jun W 22	Interval extensief 2 x 800 - 1000 - 1200 P200 WDW SP400 WDW (Tempo zie tabel)	D1 20' - D2 20' aansluitend 5 x 20" snel P1'
6/12 Jun W23	Heuvel – krachttraining	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
Zondag 12 juni Brabantse Wal Marathon		
13/19 Jun W 24	Pyramideloop D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel
20/26 Jun W 25	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

KERNTRAINING		
Week	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
27/3 Jun / Jul W 26	6 x 6' D2 - D3 P2'	Interval extensief 2 x (800 - 1000 - 1200 P200 WDW) SP400 WDW (Tempo zie tabel)
4/10 Jul W 27	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'	Heuvel - Krachttraining
11/17 Jul W 28	Vaartspel	Pyramideloop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' (P=½ gelopen tijd!)
18/24 Jul W 29	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'
25/31 Jul W 30	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'	Vaartspel
1/7 Aug W 31	Heuvel - krachttraining	D1 60'
8/14 Aug W 32	Pyramideloop D2 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 15'
15/21 Aug W 33	Vaartspel	Interval extensief D2 1 x 1200 P400 WDW 10 x 300 P100 WDW (Tempo zie tabel)
22/28 Aug W 34	6 x 6' D2 - D3 P2'	Heuvel - krachttraining

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

KERNTRAINING		
Week	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
29/4 Aug/Sep W 35	Pyramideloop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' (P=½ gelopen tijd!)	Vaartspel
5/11 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'
12 / 18 Sep W 37	Vaartspel	Interval extensief 12 x 400 P200, 1 x 1000m T 10
19 / 25 Sep W 38	Climaxloop D1(15') -D2(10') -D3(5') -D1(10')	Heuvel en Krachttraining
26 / 2 Sep / Okt W 39	D1 20' - D2 20' 5x20" vlot P1'	Interval extensief 10-12 x 200 P200, 1 x 1200 T10
3 / 9 Okt W 40	Heuvel en Krachttraining	D1 10' ; D2 5'; D1 20'; D2 5';D1 20'
10 / 16 Okt W 41	Interval extensief 6 X1000 P=200 WDW	Tempoloop(jes) 3x 15' (D1-2-3) P=3'
Zondag 16 Oktober Kievitloop		
17 / 23 Okt W 42	D1 10', D2 5', D1 20', D2 5' D1 20'	Vaartspel
24 / 30 Okt W 43	Interval extensief 10 x 400 P200 WDW 1 x 1000 T10	Pyramideloop D2 6'- 8'- 10'- 8'- 6' P is helft van de tijd

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

KERNTRAINING		
WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
31 / 6 Okt / Nov W 44	Vaartspel	D1 10', D2 5', D1 20'. D2 5' D1 20'
7 / 13 Nov W 45	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
14 / 20 Nov W 46	Climaxloop D1(15')-D2(10')-D3(5')-D1(10')	Heuvel- /krachttraining
Zondag 20 November Kievitloop		
21 / 27 Nov W 47	Interval extensief 4 series (200-300-400) P100 WDW SP 200 WDW 1x 1200 T10	D1 20', D2 20' 5x 20" snel P1'
28 / 4 Nov / Dec W 48	60' D1 D2	Heuvel- /krachttraining
5 / 11 Dec W 49	Piramidelooop 6'- 8'- 10'- 8'- 6' P is helft van de tijd	Interval extensief 5 X1000 P=200 WDW
12 / 18 Dec W 50	Vaartspel	Climaxloop D1(15')-D2(10')-D3(5')-D1(10')
Zondag 18 December Kievitloop		
19 / 25 Dec. W 51	Lichtjesloop	Lichtjesloop
26 / 31 Dec W 52	Pyramidelooop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' ((P=½ gelopen tijd! WDW)	Vaartspel

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

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 dinsdag en donderdag altijd open. Dus mocht je wat willen drinken na de training dan is daar gelegenheid voor.

Spado trainingsschema ABCD-groepen: Schema 2022

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

ATLETIEKVERENIGING

/// SPADO ///

BERGEN OP ZOOM

Tijd		Extensieve Interval Trainingen Spado							
		10km	200m	300m	400m	600m	800m		
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	