



# **BASIS BEGINSELEN SCHEMA NIVO 3**

## **DINSDAG & ZATERDAG**

JOOP KLEIN HAARHUIS, 13-10-2018

TRAINEN IS MEER DAN  
UITHOUDINGSVERMOGEN  
ALLEEN

# WAT ZIJN DE UITGANGSPUNTEN:

- B.U.C.K.S
- HARTSLAGWAARDE
- THEMA'S (LEES: WERKVORM/TRAININGSVORM)
- AFSTEMMING THEMA'S MET B.U.C.K.S EN HARTSLAGWAARDE
- VERDELING OVER HET JAAR (SEIZOENEN)
- AFSTEMMING DINSDAG- ZATERDAG TRAININGEN

# B.U.C.K.S

- VIJF MOTORISCHE BASISVAARDIGHEDEN
- B (BEWEEGLIJKHEID), U (UITHOUDINGSVERMOGEN), C (COORDINATIE), K (KRACHT), S (SNELHEID).
- TOEKENNING SPECIFIEKE BASISVAARDIGHEID AAN THEMA
- VERDELING VAN VAARDIGHEDEN OVER HET HALFJAAR
- VERDELING VAN VAARDIGHEDEN OVER DINSDAG- EN ZATERDAG TRAININGEN
- WERKEN IN BLOKKEN VAN VAARDIGHEDEN EN THEMA'S

# HARTSLAGWAARDE

- BEGINSEL: T1 TOT EN MET T5
- T1 = IN EN UITLOPEN CQ HERSTELLOOP, T2=BASIS DUURLOOP EXTENSIEF, T3 BOVEN GEMIDDELDE DUURLOOP, T4=KORTE INTERVAL (VERZURING TREEDT OP), T5=MAXIMALE INSPANNING
- VOOR LOPERS DIE HUN HARTSLAGGROEPEN PARAAT HEBBEN
- KOPPELING MET THEMA'S INZAKE INTENSITEIT
- KOPPELING MET B.U.C.K.S.

# VERDELING OVER HET JAAR

- NIET ALLE THEMA'S ZIJN GESCHIKT VOOR HET HELE JAAR
- THEMA'S GEKOPPELD AAN SEIZOENEN
- THEMA'S GERANGSCHIKT IN BLOKKEN
- T.B.V. VERDELING DINSDAG- EN ZATERDAG TRAININGEN

# THEMA'S

## THEMA'S

- KORTE INTERVALLEN
- LANGE INTERVALLEN
- INTENSIEVE DUURLOOP
- TEMPO DUURLOOP
- TESTLOOP
- DUURLOOP
- CIRCUIT TRAINING LOOP
- CROSS/TRAILRUNNING
- FARTLEK/COMBINATIE
- KRACHT
- MINUTEN/PYRAMIDELOOP
- ORIENTATIELOOP
- RUNNING BOOTCAMP
- RUNNING BOOTCAMP (U/S)
- SPEL- EN CIRCUIT TRAINING

## VERDELING

- ZOMER
- HELE JAAR
- LENTE/ZOMER
- HELE JAAR
- HELE JAAR
- HELE JAAR
- LENTE ZOMER
- HELE JAAR
- HELE JAAR
- LENTE ZOMER
- HELE JAAR
- LENTE ZOMER
- HELE JAAR
- HERFST WINTER
- ZOMER

## BUCKS

- S-K
- U-S
- U
- U-S
- U
- U
- B-C-S
- U-B-C
- B-C-S
- C-K
- U-S
- U
- B-U-C-K-S
- B-U-C-K-S
- K-C-B

## HARDSLAG

- T4/T5
- T3/T4
- T3
- T3/T4
- T5
- T3
- T2/T3/T4
- T2/T3/T4
- T2/T3/T4
- T4
- T2/T3/T4
- T2/T3
- T4/T5
- T4/T5
- T3/T4

## TRAININGSOPZET NIVEAU 3 GROEPEN DINSDAG & ZATERDAG

ZA	DI	DO	TRAININGSVORM	TEMPO AAND.	B.U.C.K.S.	TRAINER	BEGROEPENLIJST:	
09:00-10:30 10:30-12:00 12:00-13:30-14:45								
ZATERDAG / BOS								
Joop/Ruud/Jaap Luc/Hein Joop/Jack/Erk								
Wk.	ZA	DI	DO	TRAININGSVORM	TEMPO AAND.	B.U.C.K.S.	TRAINER	BEGROEPENLIJST:
								TRAININGSVORM: OMSCHRIJVING: SEIZ.: AFSTANDE: BUCKS TEMPO
26	14-07-17	4-07-17	6-07-17	Running Bootcamp	T4-T5	K-C-S	Joop	Korte intervallen Tempo ligt ruim boven het gemiddelde duurlooptempo z 50 tot 400 mtr S-K T4-T5
27	8-07-17	11-07-17	13-07-17	Lange intervallen	T3-T4	U-S	Jaap	Lange intervallen Tempo ligt iets boven het gemiddelde duurlooptempo, sneller dan intensieve duurloop Hele jaar 400 tot 800 mtr U-S T3-T4
28	15-07-17	18-07-17	20-07-17	Intensieve duurloop	T3	U	Ruud	Intensieve duurloop Duurloop waarbij het tempo iets boven het gemiddelde duurlooptempo ligt U/Z 800 mtr. tot 1,5 km U T3
29	22-07-17	25-07-17	27-07-17	Fartlek/Combinatie	T2-T3-T4	B-C-S	Joop	Tempo-duurloop Duurloop afgewisseld met versnellingen Hele jaar 1,5 tot 3,0 km U-S T3-T4
30	29-07-17	1-08-17	3-08-17	Cross training	T2-T3-T4	C-K	Ruud	Testloop Vaste afstand met tijdsaameming Hele jaar 5 km. U T3
31	5-08-17	8-08-17	10-08-17	Minuten/Pyramidelooop	T2-T3-T4	U-S	Joop	Duurloop Gemiddeld duurlooptempo t.b.v. aerobisch uithoudingsvermogen Hele jaar 5,0 tot 8,0 km U T3
32	12-08-17	15-08-17	17-08-17	Korte intervallen	T4-T5	S-K	Ruud	Circuit training loop Training met meerdere stations met nadruk op het hardlopen Z/L B-C-S T2-T3
33	19-08-17	22-08-17	24-08-17	Circuit training loop	T2-T3	B-C-S	Joop	Cross training Gebruik maken van kleine bosspadjes (mountainbike routes) in Birkhoven H/W C-K T2-T3-T4
34	26-08-17	29-08-17	31-08-17	Speel- en Circuit training	T3-T4	K-C	Jaap	Fartlek/Combinatie Afwisselende training waarin verschillende oefenvormen gedaan worden die gebruik maken van de aanwezige ondergrond en vorm van het landschap Hele jaar B-C-S T2-T3-T4
35	2-09-17	5-09-17	7-09-17	Fartlek/Combinatie	T2-T3-T4	B-C-S	Ruud	Kracht Oefeningen waarbij gebruik gemaakt wordt van verzwarende omstandigheden, denk hierbij aan mul zand, heuvels, weerstand verhogende oefenmaterialen U/Z C-K T4
36	9-09-17	12-09-17	14-09-17	Minuten/Pyramidelooop	T2-T3-T4	U-S	Ruud	Minuten/Pyramidelooop Herhalingen van minuten te lopen, kan in opbouw van gelijke minuten (2-2-2) of in pyramidevorm (1-2-3-2-1) Hele jaar U-S T2-T3-T4
37	16-09-17	19-09-17	21-09-17	Trailrunning	T2-T3	U-B-C	Jaap	Orientateloop Zelfstandige duurlooptraining (n/ser groepen) o.b.v. vooraf verstrekte aanwijzingen U/Z U T2
38	23-09-17	26-09-17	28-09-17	Tempo-duurloop	T3-T4	U-S	Joop	Running Bootcamp Hardlopen en spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam gecombineerd in high intensity stijl (HILT) Hele jaar K-C-S T4-T5
39	30-09-17	3-10-17	5-10-17	Duurloop	T3	U	Jaap	Urban/Running Bootcamp Running bootcamp waarbij gebruik wordt gemaakt van stevige infrastructuur H/W K-C-S T4-T5
40	7-10-17	10-10-17	12-10-17	Minuten/Pyramidelooop	T2-T3-T4	U-S	Joop	Trailrunning Gebruik maken van ongebaande paden in bosgebied tussen Amersfoort en Soest, Soestduinen H/W U-B-C T2-T3
41	14-10-17	17-10-17	19-10-17	Fartlek/Combinatie	T2-T3-T4	B-C-S	Ruud	Speel- en Circuit training Training met meerdere stations met nadruk op algemene spierversterkende oefeningen z K-C T3-T4
42	21-10-17	24-10-17	26-10-17	Cross training	T2-T3-T4	C-K	Jaap	
43	28-10-17	31-10-17	2-11-17	Intensieve duurloop	T3	U	Joop	
44	4-11-17	7-11-17	9-11-17	Tempo-duurloop	T3-T4	U-S	Ruud	

T	TEMPO AANDUIDING	HARDSLAG
T1	In- en uitlopen cq herstelloop	50-60 %
T2	Basis duurloop cq intensieve duurloop	60-70 %
T3	Boven gemiddelde duurloop	70-80 %
T4	Korte interval (verzuim treded op)	80-90 %

# AFSTEMMING DINSDAG- ZATERDAG TRAININGEN

## - VERDELING IN BLOKKEN

- Blokken gericht op uithoudingsvermogen en snelheid (U+S)
- Blokken gericht op beweeglijkheid, coördinatie en kracht (B+C+K)

## - VERDELING BLOKKEN DINSDAG/ZATERDAG

- Blokken U+S op dinsdag/zaterdag staan tegenover blokken B+C+K op dinsdag/zaterdag

## - WAT IS HET DOEL VAN WERKEN MET BLOKKEN

# THEMA'S / B.U.C.K.S / HARTSLAGWAARDE

- WELKE VAARDIGHEID OVERHEERST VOOR HET THEMA
- WELKE HARTSLAGWAARDE VOOR WELKE INTENSITEIT
- HOE BEPAAL JE DE INTENSITEIT VOOR EEN THEMA
- VERDELING VAN VAARDIGHEDEN OVER EEN HALFJAAR
- THEMA'S IN BLOKKEN VERDEELD OVER HALFJAAR EN TRAININGSDAGEN DI/ZA

- ZIE TRAININGSROOSTER AV TRIATHLON VOOR ONS SCHEMA

<https://avtriathlon.nl/hardlopen/trainingsrooster-hardlopen/>