

## JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

**VP1** **VP2** = VOORBEREIDINGSPERIODE

**WP** = WEDSTRIJDPERIODE

**OP** = OVERGANGSPERIODE

De duurlopen doe je met elke 15 minuten een versnelling van 1 of 2 minuten of elke 10 minuten een versnelling van 1 minut

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fitheid)	SH/NR	SH/NR
<b>W 18</b>	5-mei		RUST					
	6-mei	za		SCHADIJK	Minutenloop	Minutenloop		
	7-mei	zo	RUST					
	8-mei	ma	TUSSENPERIODE	RUST				
	9-mei	di	Maximaaltest		BAAN	5x(200-400) omvang 3000 Z5 HP=30 sec SP=5 min	Vaartspel 45 minuten	11 1
	10-mei	wo		RUST				
	11-mei	do	Maximaaltest		BAAN	2x(4 x 600m), omvang 4800, Z4 HP=2 min, SP=4 min	Dobbelsteenloop	11 1
	12-mei	vr		RUST				
<b>w 19</b>	13-mei			SCHADIJK	Duurloop 50 min	Duurloop 50 min		
	14-mei	zo		RUST				
	15-mei	ma	TUSSENPERIODE	RUST				
	16-mei	di	Zoladz/coopert		BAAN	Zoladz/coopertest	Zoladz/coopertest	12 1
	17-mei	wo		RUST				
	18-mei	do	Zoladz/coopert		BAAN	Zoladz/coopertest	Zoladz/coopertest	12 1
	19-mei	vr		RUST				
	20-mei	za		SCHADIJK	Vierkant	Vierkant		
<b>w 20</b>	21-mei	zo		RUST				
	22-mei	ma	TUSSENPERIODE	RUST				
	23-mei	di			BAAN	4x(400-800m) omvang 4800, Z3+, 30sec. stop, SP=2 min	300-400-300 (na 15') 400-300-400, HP=200 (zone 2-3-4-4-3-2)	9 2
	24-mei	wo		RUST				
	25-mei	do			BAAN	2x(5 x 400m) omvang 4000, Z4, HP=2 min, SP=4 min	2x(800-600-400-200m ext.)HP=200m ,SP=400m	9 2
	26-mei	vr		RUST				
	27-mei	za		SCHADIJK	Vaartspel			
	28-mei	zo		RUST				
<b>W 21</b>	29-mei	ma	WP1	RUST				
	30-mei	di			BAAN	3x(300-500-300) omvang 3300, Z5 HP=1 min na 500 2 min SP=6 min	Grastraining diagonaal zie 10mei, 2x 15min, SP=10min	10 2
	31-mei	wo		RUST				
	1-jun	do	Bootcamp		BAAN	Bootcamp	Bootcamp	10 2
	2-jun	vr		RUST				
	3-jun	za			SCHADIJK	Duurloop 60 min	Duurloop 60 min	

## JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH	
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fitheid)	SH/NR	SH/NR	
	4-jun	zo	RUST						
	5-jun	ma	WP1	RUST					
W 22	6-jun	di	Bootcamp		BAAN	Bootcamp	11	2	
	7-jun	wo	RUST						
	8-jun	do			BAAN	2x(1000-800-400-200m) omvang 4800, Z4 HP=2 min, SP=4 min	Crosstraining viswater en zwemstrand, ongeveer 40 min/bootcamp	11	2
	9-jun	vr	RUST						
	10-jun	za	RUST			Geen trainen ivm Schuitwaterloop	Geen trainen ivm Schuitwaterloop		
	11-jun	zo	Schuitwaterloop		Schuitw	Schuitwaterloop	Schuitwaterloop		
	12-jun	ma	WP1	RUST					
	13-jun	di			BAAN	5x(2x300) omvang 3000. Z4+ HP=30sec SP=4min	Minutenloop	12	2
W 23	14-jun	wo	RUST						
	15-jun	do			BAAN	Gecombineerde baan- en parktraining: Afwisselend 3 x 400 op de baan en een rondje in het park. Omvang 45 min. Z4+ 400mt Z2 duurloop, HP na 400 mtr 100mt dribbel.	100m sprint HP=300m 40min totaal	12	2
	16-jun	vr	RUST						
	17-jun	za			SCHADIJK	Wisseltempo's	Wisseltempo's		
	18-jun	zo	RUST						
	19-jun	ma	WP1	RUST					
	20-jun	di			BAAN	(5 x 600m) omvang 3000, Z4 P=2 min	100m sprint HP=300m 40min totaal	1	3
	21-jun	wo	RUST						
W 24	22-jun	do			BAAN	(4 x 1000) – (4 x 500) omvang 6000, Z4, Z4+, HP=3 en na 500 mt 1 min	Vierkanttraining gras; 2x15min tempo dan herstel SP=10min	1	3
	23-jun	vr	RUST						
	24-jun	za			SCHADIJK	Dobbelsteenloop	Dobbelsteenloop		
	25-jun	zo	RUST						
	26-jun	ma	WP1	RUST					
	27-jun	di	Clubkampioens		BAAN	Clubkampioenschappen	Clubkampioenschappen	2	3
	28-jun	wo	RUST						
	29-jun	do			BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) Z4. Omvang 3200, P=2 min	2x (1000-800-600-400) Z4 HP200m	2	3
W 25	30-jun	vr	RUST						

### JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fiteid)	SH/NR	SH/NR
	1-jul	za		SCHADIJK	Vierkant	Vierkant		
	2-jul	zo	RUST					
	3-jul	ma	<b>WP1</b>	<b>RUST</b>				
	4-jul	di		BAAN	(100-200-400-600-400-200-100m) omvang 2000, Z5. P=2 min	Dobbelsteenspel bv 3min sprint 6min herstel (terug komen)	3	3
	5-jul	wo	RUST					
	6-jul	do		BAAN	(5x1000m) Z4. P=2 min	Mastermind	3	3
	7-jul	vr	RUST					
<b>W 26</b>	8-jul	za		SCHADIJK	Duurloop	Duurloop		
	9-jul	zo	RUST					
	10-jul	ma	<b>WP1</b>	<b>RUST</b>				
	11-jul	di		BAAN	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m	4	3
	12-jul	wo	RUST					
	13-jul	do		BAAN	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m	4	3
	14-jul	vr	RUST					
	15-jul	za		SCHADIJK	Minutenloop lang	Minutenloop lang		
<b>w 27</b>	16-jul	zo	RUST					
	17-jul	ma	<b>Tussen periode</b>	<b>RUST</b>				
	18-jul	di		BAAN	2x(2 x 800m, 1e 400m Z3+ en 2e 400m Z4+) omvang 3200, HP=2 min SP=4 min	Gr2=2x(800-600-400-200m ext.)P=200m ,SP=400m, Z4	1	4
	19-jul	wo	RUST					
	20-jul	do		BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) omvang 3200, Z4, P=2 min	300-400-300 (na 15min) 400-300-400, HP=200 (zone 2-3-4-4-3-2)	1	4
	21-jul	vr	RUST					
	22-jul	za		SCHADIJK	Weerstandtraining			
	23-jul	zo	RUST					
<b>w 28</b>	24-jul	ma	<b>Tussen periode</b>	<b>RUST</b>				
	25-jul	di		BAAN	Gecombineerde baan- en parktraining: Afwisselend 600 – 400 – 300 op de baan en een rondje in het park. Omvang 45min. Baan Z4, Park Z2, HP baan = 1 min dribbel. Pauze rondje Kleine vijver	Mastermind	2	4
	26-jul	wo	RUST					

**JAARPLAN PEELRUNNERS 2017**

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fiteid)	SH/NR	SH/NR
	27-jul	do		BAAN	Loopspel: Op elk 100 m. punt staan 1 (of meerdere) lopers. Ieder loopt 300 m. Dan diagonaal oversteken en weer instappen, zodra het groepje voorbijkomt. 2x15min	Heuveltraining bos/strand 40min (krachttraining)	2	4
	28-jul	vr	RUST					
	29-jul	za		SCHADIJK	Minutenloop kort	Minutenloop kort		
	30-jul	zo	RUST					
	31-jul	ma	Tussen periode RUST					
w 29	1-aug	di		BAAN	2x(1000-800-600-400-200m) omvang 6000, Z3+ HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel / Vierkantlopen 2 x 15min HP=10min	3	4
	2-aug	wo	RUST			Estafette-loop		
	3-aug	do		BAAN	5x(100-200-300m) omvang 3000, Z5. HP=30sec. stop SP=3 min	Vaartspel / Combinatie	3	4
	4-aug	vr	RUST					
	5-aug	za		SCHADIJK	Dobbelsteenloop	Dobbelsteenloop		
	6-aug	zo	RUST					
	7-aug	ma	Tussen periode RUST					
	8-aug	di		BAAN	Vaartspel	Vaartspel / Minutenlopen / Korte afstanden	4	4
w 30	9-aug	wo	RUST					
	10-aug	do		BAAN	Vaartspel	800 - 700 - 600 - 500 - 400 HP=300	4	4
	11-aug	vr	RUST					
	12-aug	za		SCHADIJK	Tempoduurloop	Tempoduurloop		
	13-aug	zo	RUST					
	14-aug	ma	Tussen periode RUST					
	15-aug	di		BAAN	(6x1000m) Z3. Telkens laatste 400m Fast Finish. P=4 min	Vaartspel / Climaxlopen op kleine ronde	5	1
	16-aug	wo	RUST					
w 31	17-aug	do		BAAN	2x(4 x 600m), omvang 4800, Z3+ HP=3 min, SP=4 min	Vaartspel / Pionnenlopen / lopen aan de hand van pionnen	5	1
	18-aug	vr	RUST					
	19-aug	za		SCHADIJK	Vierkant	Vierkant		
	20-aug	zo	RUST					
	21-aug	ma	Tussen periode RUST				6	1
	22-aug	di		BAAN	2x(300-300-400-1000) omvang 4000, Z4 1000 mt, HP=2 en 2 en 3min, SP rondje om de kleine vijver Z1	Vaartspel / Tweetallenlopen	6	1

**JAARPLAN PEELRUNNERS 2017**

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fitheid)	SH/NR	SH/NR
	23-aug	wo	RUST					
	24-aug	do		BAAN	Heuvelstraining	10 x 200m Z4+ HP200m		
	25-aug	vr	RUST					
	26-aug	za		SCHADIJK	Duurloop 40 min Z1	Duurloop 40 min Z1		
	27-aug	zo		ZELF	Duurloop 40 min Z1	Duurloop 40 min Z1		
	28-aug	ma	<b>WP</b>	<b>RUST</b>				
	29-aug	di		BAAN	3x(600-800-1000) omvang 7200, Z3+, Hp=1 min SP=4 min	2 x 800 HP=400 - 2 x 600 HP=300	7	1
	30-aug	wo	RUST					
	31-aug	do		BAAN	2x(5 x 400m) omvang 4000, Z4+ HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel / Vierkantlopen 2 x 15 min HP=10 min	7	1
	1-sep	vr	RUST					
<b>W 33</b>	2-sep	za		SCHADIJK	Duurloop 45 min Z1	Duurloop 45 min Z1		
	3-sep	zo		ZELF	Duurloop 45 min Z1	Duurloop 45 min Z1		
	4-sep	ma	<b>WP</b>	<b>RUST</b>				
	5-sep	di		BAAN	(7x1000) omvang 7000, Z3+, HP=3 min	Vaartspel / Minutenlopen / Langere afstanden	8	1
	6-sep	wo	RUST					
	7-sep	do		BAAN	2x[(3x400)-1000] omvang 4400, Z5 en Z4, HP=1min SP=6min	Bootcamptraining gecombineerd met lopen	8	1
	8-sep	vr	RUST					
	9-sep	za	RUST		Geen trainen ivm natuurloop	Geen trainen ivm natuurloop		
<b>W 34</b>	10-sep	zo	Natuurloop	??	Natuurloop	Natuurloop		
	11-sep	ma	<b>WP</b>	<b>RUST</b>				
	12-sep	di		BAAN	2x(5 x 400m) omvang 4000, Z4+, HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel combinatie	5	2
	13-sep	wo	RUST					
	14-sep	do		BAAN	(15 x 200m) omvang 3000, Z4. P=2 min. 11 t/m 15, 2 sec sneller.	6 x 500 HP=200	5	2
	15-sep	vr	RUST					
	16-sep	za		SCHADIJK	Duurloop 60 min Z1	Duurloop 60 min Z1		
	17-sep	zo		ZELF	Duurloop 60 min Z1	Duurloop 60 min Z1		
<b>W 35</b>	18-sep	ma	<b>WP</b>	<b>RUST</b>				
	19-sep	di		BAAN	(8x800) omvang 6400, Z3 en Z4 wisselend, HP=2min	2 x 500 HP=200 / 2 x 400 HP=200 / 2 x 300 HP=200 / 2 x 200 HP=100	6	2
	20-sep	wo	RUST					
	21-sep	do		BAAN	(100-200-300-300-200-100m) omvang 1400, Z5. P=2 min	Vaartspel / Weerstandstraining	6	2
	22-sep	vr	RUST					
	23-sep	za	5 x 5 Staffellau	SCHADIJK	5 x 5 Staffellauf Weeze	5 x 5 Staffellauf Weeze		

**JAARPLAN PEELRUNNERS 2017**

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fiteid)	SH/NR	SH/NR
	24-sep	zo		ZELF		Duurloop 70 min Z1-Z2		
<b>W 36</b>	25-sep	ma	<b>WP</b>	<b>RUST</b>				
	26-sep	di		BAAN	4x(400-300-200-100) omvang 4000, Z5, HP=2 min SP=6 min	Vaartspel / Heuveltraining	7	2
	27-sep	wo		RUST				
	28-sep	do		BAAN	2x(2 x 800m ,1e 400m Z3+,2e 400m Z4+) omvang 3200, P=2 min	Vaartspel / Estafettelopen	7	2
	29-sep	vr		RUST				
	30-sep	za		SCHADIJK	Duurloop 70 min Z1	Duurloop 70 min Z1		
	1-okt	zo		ZELF	Oceloop/Singelloop Venray 10 km met goed in- en uitlopen	Oceloop/Singelloop Venray 10 km met goed in- en uitlopen		
<b>W 37</b>	2-okt	ma	<b>WP</b>	<b>RUST</b>				
	3-okt	di		BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) omvang 3200, Z4+, P=2 min	Vaartspel / Estafettelopen	8	2
	4-okt	wo		RUST				
	5-okt	do		BAAN	(6 x 1000m) Z3+. P=4 min, laatste 1000m versnellen	Vaartspel / Heuveltraining	8	2
	6-okt	vr		RUST				
	7-okt	za		SCHADIJK	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2		
	8-okt	zo		ZELF	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2		
<b>W 38</b>	9-okt	ma	<b>O/P</b>	<b>RUST</b>				
	10-okt	di		BAAN	(800-1000-2000-1000-800m) omvang 4600, Z3, laatste 800 Z4. P=2 min	Vaartspel / Weerstandstraining	9	3
	11-okt	wo		RUST				
	12-okt	do		BAAN	(7 x 600m) omvang 4200, Z4 , P=2 min	2 x 500 HP=200 / 2 x 400 HP=200 / 2 x 300 HP=200 / 2 x 200 HP=100	9	3
	13-okt	vr		RUST				
	14-okt	za		SCHADIJK	Duurloop 90 min Z1-Z2	Duurloop 90 min Z1-Z2		
	15-okt	zo		ZELF	Duurloop 90 min Z1-Z2	Duurloop 90 min Z1-Z2		
	16-okt	ma	<b>O/P</b>	<b>RUST</b>				
<b>W 39</b>	17-okt	di		BAAN	5x(100-200-300m) omvang 3000, Z5, HP=1 min SP=3 min	6 x 500 HP=200	10	3
	18-okt	wo		RUST				
	19-okt	do		BAAN	4x(200-300-500) omvang 4000. Z4+, HP=1 en 2min SP=6min	Vaartspel / Combinatie	10	3
	20-okt	vr		RUST				
	21-okt	za		SCHADIJK	Duurloop 100 min Z1-Z2	Duurloop 100 min Z1-Z2		
	22-okt	zo		ZELF	Bridge to Bridge Blerick 10 km goed in- en uitlopen	Bridge to Bridge Blerick 10 km goed in- en uitlopen		
<b>W 40</b>	23-okt	ma	<b>O/P</b>	<b>RUST</b>				

### JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJ	RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE			Programma C (prestatiegericht)	Programma B (gezondheid-fitheid)	SH/NR	SH/NR
	24-okt	di		BAAN	2x(2000-1000m) omvang 6000, Z3 HP=2 min, SP=4 min	Bootcamptraining gecombineerd met lopen	11	3
	25-okt	wo	RUST					
	26-okt	do		BAAN	Loopspeel: Op elk 100 m. punt staan 1 (of meerdere) lopers. Ieder loopt 300 m. Dan diagonaal oversteken en weer instappen, zodra het groepje voorbijkomt. 2x15min. Zorg dat je in de juiste tempo-groep zit	Vaartspel / Minutenlopen / Langere afstanden	11	3
	27-okt	vr	RUST					
	28-okt	za		SCHADIJK	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2		
	29-okt	zo		ZELF	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2		
<b>W 41</b>	30-okt	ma	<b>O/P</b>	<b>RUST</b>				
	31-okt	di		BAAN	2x(4 x 600m) omvang 4800, Z4, HP=2 min, SP=4 min	Bestaand vierkantlopen op grasveld (2 x 15 min / HP=10 min)	12	3
	1-nov	wo	RUST					
	2-nov	do		BAAN	(6 x 1000m) Z3. P=4 min	2 x 800 HP=400 - 2 x 600 HP=300	12	3
	3-nov	vr	RUST					
	4-nov	za		SCHADIJK	Duurloop 100 min Z1-Z2	Duurloop 100 min Z1-Z2		
	5-nov	zo		ZELF	Duurloop 100 min Z1-Z2	Duurloop 100 min Z1-Z2		
<b>W 42</b>	6-nov	ma	<b>O/P</b>	<b>RUST</b>				
	7-nov	di		BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) Z4. P=2 min	Nieuw: 5x800 in wisseltempo's (200-200-200-200) HP=2 min	9	4
	8-nov	wo	RUST					
	9-nov	do		BAAN	4x(400-800m) omvang 4800, Z4, 30sec. stop, SP=2 min	Vaartspel / Dobbelsteen / looptijd helft van het aantal gegooide ogen	9	4
	10-nov	vr	RUST					
	11-nov	za		SCHADIJK	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2		
	12-nov	zo		ZELF	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2		