

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

VP1 VP2

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 minuut

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR
W 46	13-nov	ma	WP			RUST						
	14-nov	di					BAAN	Duurloop met lamp door park	Duurloop met lamp door park	3 x 10 min, HP = 2 min wandelen	10	4
	15-nov	wo				RUST						
	16-nov	do					BAAN	Duurloop met lamp door park	Duurloop met lamp door park	10 x 300m, HP = 100 m	10	4
	17-nov	vr				RUST						
	18-nov	za		Zevenheuvelen 7 km			SCHADIJK	Zevenheuvelen 7 km	Zevenheuvelen 7 km			
	19-nov	zo		Zevenheuvelen 15 km			ZELF	Zevenheuvelen 15 km	Zevenheuvelen 15 km	5 min - 25 min - 5 min. HP = 2 min		
W 47	20-nov	ma	WP			RUST						
	21-nov	di					BAAN	(800-1000-1200-2000m) omvang 5000, Z3 P=2 min	Minutenloop 2 x (1 min- 2 min- 3 min - 4 min- 5 min) Z4, HP = 1/2 inspanning. Géén SP	2 x 10 min, HP = 5 min wandelen	11	4
	22-nov	wo				RUST						
	23-nov	do					BAAN	Minutenloop 2 x (1 min- 2 min- 3 min - 4 min- 5 min) Z4, HP = 1/2 inspanning. Géén SP	Minutenloop 2 x (1 min- 2 min- 3 min - 4 min- 5 min) Z4, HP = 1/2 inspanning. Géén SP	200 - 400 - 800 - 1000. HP = 200 m	12	4
	24-nov	vr				RUST						
	25-nov	za					SCHADIJK	Minutenloop lang	Minutenloop lang			
	26-nov	zo						Krachttraining	Krachttraining	Duuroop 30 min		
W 48	27-nov	ma	WP			RUST						
	28-nov	di		Zoladztest			BAAN	Zoladztest of 5 x 6min	Zoladztest of 5 x 6min	20 min - 10 min. HP = 3 min wandelen	12	4
	29-nov	wo				RUST						
	30-nov	do		Zoladztest			BAAN	Zoladztest of 5 x 6min	Zoladztest of 5 x 6min	(4 x 400 m) + (3 x 600 m). Hp na 400 = 100 m wandelen, HP na 600 = 200 m wandelen	12	4
	1-dec	vr				RUST						
	2-dec	za					SCHADIJK	Duurloop 60 min	Duurloop 60 min			
	3-dec	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duuroop 30 min		
W 49	4-dec	ma	VP1			RUST						
	5-dec	di					BAAN	3x(200-400-600-800) omvang 6000 Z4 HP=1min SP= 4 min	2 x 15 minuten dobbelsteenlopen. Looptijd de helft vd gegooide ogen	20 min - 15 min. HP = 3 min wandelen	1	1
	6-dec	wo				RUST						
	7-dec	do					BAAN	2x(2 x 800m ,1e 400m Z3 en 2e 400m Z4) omvag 3200, HP=2 min SP=4 min	(800 - 700 - 600 - 500 -400), omvang 3000, Z4, HP = 300 mtr	200-300-400-500-400-300-200. HP na 200 en 300 = 100 m, na 400 en 500 = 200 m wandelen.	1	1
	8-dec	vr				RUST						
	9-dec	za					SCHADIJK	Vierkant	Vierkant			
	10-dec	zo						Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 35 min		
W 50	11-dec	ma	VP1			RUST		Aantal trainingen naar 3				
	12-dec	di					BAAN	(2000-1200-1000 m) omvang 4200, Z3 P=4 min. Telkens fast finish laatste 200m	Piramidelooop (200-400-600-1200-600-400-200), omvang 3600, Z5, HP = 100-200-300-400-300-200	25 min - 10 min. HP = 3 min wandelen	2	1
	13-dec	wo				RUST						
	14-dec	do					BAAN	(6 x 1000m) Z3+ P=2 min laatste 1000m versnellen	Looptreintje 300 meter, 2 x 15 min. Lopers verdelen over 100 m punten. Nr 1 start. Bij 200 m stapt nr 2 in etc. Na 300 m stapt nr 1 uit en loopt diagonaal om weer in te stappen	(2 x 800) + (2 x 600) + (2x 400). HP na 800 en 600 m = 300 m wandelen, na 400 m = 200 m wandelen.	2	1
	15-dec	vr				RUST						
	16-dec	za					SCHADIJK	Vaartspel	Vaartspel			
	17-dec	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 40 min		
W 51	18-dec	ma	VP1			RUST						
	19-dec	di					BAAN	(7 x 600m) omvang 4200, Z4, P=2 min of Duurloop 30 min	Wisseltempo's 5 x 600 mtr. (200-Z3; 100-Z4; 200-Z3; 100-Z4). Omvang 3000, HP = 200 mtr		3	1
	20-dec	wo				RUST						
	21-dec	do					BAAN	(7 x 600m) omvang 4200, Z4, P=2 min of Duurloop 30 min	Vierkant training op het gras, 2 x 15 min. HP = oversteken op het gras. SP = 5 min		3	1

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR
	22-dec	vr				RUST						
	23-dec	za					SCHADIIK	Duurloop 40 min				
	24-dec	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
W 52	25-dec	ma	VP1			RUST						
	26-dec	di	Kasteelloop			ZELF		Kasteelloop of Duurloop 35 min	Kasteelloop		4	1
	27-dec	wo				RUST						
	28-dec	do					BAAN	2x(800-600-400-200m) omvang 4000, Z4, HP=2 min, SP=4 min of Duurloop 35 min	(10 x 100) + (8 x 200), omvang 2600, Z5 HP = 100 mtr		4	1
	29-dec	vr				RUST						
	30-dec	za	Oliebollencross				SCHADIIK	Oliebollencross	Oliebollencross			
	31-dec	zo	Sylvesterlauf				ZELF	Sylvesterlauf of Duurloop 50 min	Sylvesterlauf			
W1	1-jan	ma	VP1			RUST						
	2-jan	di					BAAN	(800-1000-2000-1000-800m) omvang 5600, Z3+.laatste 800m Z4+. P=2 min of Duurloop 40 min	(600-800-1200-800-600m) omvang 4000, Z3+.laatste 600m Z4+. P=2 min	8 x 2 min (Z3). HP = 1 min	1	1
	3-jan	wo				RUST						
	4-jan	do					BAAN	(800-1000-2000-1000-800m) omvang 5600, Z3+.laatste 800m Z4+. P=2 min of Duurloop 40 min	(15 x 100) + (8 x 200), omvang 3100, Z5 HP = 100 mtr	2 x 12 min (Z2). HP= 3 min	1	1
	5-jan	vr				RUST						
	6-jan	za					SCHADIIK	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 30 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	7-jan	zo	Nieuwjaarsloop Boekend				ZELF	Nieuwjaarsloop Boekend	Nieuwjaarsloop Boekend			
W2	8-jan	ma	VP1			RUST			Aantal trainingen naar 3			
	9-jan	di					BAAN	Coopertest of Duurloop 50 min	Coopertest of Duurloop 45 min	2-3-4-3-2-3-4 min (Z3), HP=1 min	2	1
	10-jan	wo				RUST						
	11-jan	do					BAAN	Coopertest of Duurloop 50 min	Coopertest of Duurloop 45 min	Dobbelsteenspel 25 min (Z2)	2	1
	12-jan	vr				RUST						
	13-jan	za					SCHADIIK	Duurloop 70 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 35 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	14-jan	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 35 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W3	15-jan	ma	VP1			RUST						
	16-jan	di					BAAN	(6x1000m) omvang 6000, Z3+. HP=4 min dribbel, laatste 1000m versnellen of Duurloop 60 min	(6 x 800 m) omvang 4800, Z3+, HP = 3 min of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 10 min Z4 + 10 min Z3	5 x 4 min (Z3), HP = 1 min	3	1
	17-jan	wo				RUST						
	18-jan	do					BAAN	(6x1000m) omvang 6000, Z3+. P=4 min laatste 1000m versnellen of Duurloop 60 min	(6 x 800 m) omvang 4800, Z3+, HP = 3 min of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 10 min Z4 + 10 min Z3	Diagonaalloop 30 min (Z2)	3	1
	19-jan	vr				RUST						
	20-jan	za					SCHADIIK	Duurloop 80 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 55 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 40 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	21-jan	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 40 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 4	22-jan	ma	VP1			RUST						
	23-jan	di					BAAN	3 of 4 x 2000m, tempo Z3+ tot Z4 of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 30 min Z3 + 20 min Z2	3x (400-600-800) Z4, omvang 5400, HP 200m, SP 400m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 25 min Z3 + 10 min Z2	6-5-4-3-2 min. 4 t/m 6 min (Z3) en 3 t/m 4 (Z4). HP = 2min	4	1
	24-jan	wo				RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH	
WEEK			PERIODE						Programma C (halve marathon Venloep)	Programma B (10 km Venloep)	Programma A (5 km Venloep)	SH/NR	SH/NR
	25-jan	do					BAAN		3 of 4 x 2000m, tempo Z3+ tot Z4 of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 30 min Z3 + 20 min Z2	3x (400-600-800) Z4, omvang 5400, HP 200m, SP 400m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 25 min Z3 + 10 min Z2	3 x 8 min. (Z2, Z3, Z3). HP = 2min	4	1
	26-jan	vr				RUST	ZELF		Duurloopherstel 45 min Z1				
	27-jan	za					SCHADIJK		Duurloop 85 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 45 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	28-jan	zo		Flakwatercross				50 km	Vlakwatercross 8,1 km (Z4 - Z4+). Goed in- en uitlopen	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 45 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 5	29-jan	ma		VP2			RUST						
	30-jan	di					BAAN		2 x (1000 - 800 - 600 - 400) Z4, HP = 2 min SP = 5 min. 3 km in- en uitlopen. of Wisseltempoloop 20 min Z1 + 20 min Z2 + 30 min Z3	5 x 800,Z3+, HP 200m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	4 x 6 min (Z3). HP = 2 min	1	2
	31-jan	wo					RUST						
	1-feb	do					BAAN		2 x (1000 - 800 - 600 - 400) Z4, HP = 2 min SP = 5 min. 3 km in- en uitlopen. of Wisseltempoloop 20 min Z1 + 20 min Z2 + 30 min Z3	5 x 800,Z3+, HP 200m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	25 min (Z2 met 5 x 30 sec iets versnellen)	1	2
	2-feb	vr					RUST						
	3-feb	za					SCHADIJK		Duurloop 90-100 min Z1 (elke 15 min 3 min versnellen)	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	4-feb	zo					BAAN		Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 6	5-feb	ma		VP2			RUST						
	6-feb	di					BAAN		4 x 1500, tempo 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+, 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+. 2 km in- en uitlopen Duurloop 45 min (Z1-Z2). Diverse versnellingen van 1 min	2 x 15 min 100m Z5, 100m hersteldribbel, SP 10 min of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 20 min Z4 + 15 min Z3	2-3-4-5-6-7 min (Z4) hp=1 min (na 2 en 3 min.) hp=2 min (na 4, 5, 6 min.)	2	2
	7-feb	wo					RUST						
	8-feb	do					BAAN		4 x 1500, tempo 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+, 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+. 2 km in- en uitlopen Duurloop 45 min (Z1-Z2). Diverse versnellingen van 1 min	2 x 15 min 100m Z5, 100m hersteldribbel, SP 10 min of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 20 min Z4 + 15 min Z3	Vierkantloop op 't grasveld. 30 min (Z2)	2	2
	9-feb	vr					RUST						
	10-feb	za					SCHADIJK		Duurloop 80 min (Z1-Z2). Aansluitend 5-7 versnellingen 100 - 200 mtr	Duurloop 55 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 35 min (met 5 x 10 min versnelling)		
	11-feb	zo					BAAN		Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 35 min (met 5 x 10 min versnelling)		
W 7	12-feb	ma		VP2			RUST						
	13-feb	di					BAAN		10 x 800 m tempo Z3+. HP = 2 min. 4 km inlopen en 4 km uitlopen. of Duurloop 90 min (Z2), tussendoor 3 km wat sneller	5 x 1000, omvang 5000, waarvan 800 Z3 en 200 Z4, HP = 300m of Duurloop 65 min	4-6-8-6-4 min. (Z3 = 4, 6, 8 en Z4 = 6 en 4). HP = 2 min.	3	2
	14-feb	wo					RUST						
	15-feb	do					BAAN		10 x 800 m tempo Z3+. HP = 2 min. 4 km inlopen en 4 km uitlopen. of Duurloop 90 min (Z2), tussendoor 3 km wat sneller	5 x 1000, omvang 5000, waarvan 800 Z3 en 200 Z4, HP = 300m of Duurloop 65 min	Springprocessie ofwel 't lopen schiet niet op. 35 min. (Z2)	3	2
	16-feb	vr					RUST						
	17-feb	za					SCHADIJK		Duurloop 120 min (elke 15 min 30-60 sec versnellen en de laatste km sneller)	Wisseltempoloop 40 , Z3	Duurloop 55 min.		
	18-feb	zo					BAAN		Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 55 min.		
W 8	19-feb	ma		VP2			RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR
	20-feb	di					BAAN	2 x (400 - 600 - 800 - 1200), omvang 6000m, Z4, 1200 = Z3. 3 km in- en uitlopen of Duurloop 70 min Z2-Z3, met 6 versnellingen	(1000 - 800 - 600 - 400 - 200), omvang 3000, Z4, HP = 200 mtr of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	3 x 10 min. (Z3, Z4, Z3). HP = 3 min	4	2
	21-feb	wo				RUST						
	22-feb	do					BAAN	2 x (400 - 600 - 800 - 1200), omvang 6000m, Z4, 1200 = Z3. 3 km in- en uitlopen of Duurloop 70 min Z2-Z3, met 6 versnellingen	(1000 - 800 - 600 - 400 - 200), omvang 3000, Z4, HP = 200 mtr of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	3 x 10 min. (Z2, Z3, Z2). HP = 3 min	4	2
	23-feb	vr				RUST						
	24-feb	za					SCHADIJK	Duurloop 110 min (Z1-Z2), elke 10 min 2 min versnellen	Duurloop 55 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	25-feb	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 9	26-feb	ma	VP2			RUST						
	27-feb	di						10 x 500 m, Z4, HP = 1 min. 2 km in- en uitlopen. of Duurloop 60 min (Z1-Z2), elke 20 min 1 minuut versnellen	2 x (1000, Z3, 400 - 400 - 400 Z4), omvang 4400, HP = 200m, SP = 400m of Wisseltempoloop 20 min Z3 + 20 min Z4 + 10 Z2	8 x 4 min. (Z4). HP = 2 min		
	28-feb	wo				RUST						
	1-mrt	do					BAAN	10 x 500 m, Z4, HP = 1 min. 2 km in- en uitlopen. of Duurloop 60 min (Z1-Z2), elke 20 min 1 minuut versnellen	2 x (1000, Z3, 400 - 400 - 400 Z4), omvang 4400, HP = 200m, SP = 400m of Wisseltempoloop 20 min Z3 + 20 min Z4 + 10 Z2	Estafetteploeg, 30 min Z2	5	3
	2-mrt	vr				RUST						
	3-mrt	za					SCHADIJK	Geen training	Geen training	Geen training		
	4-mrt	zo	Berden voorjaarsloop				ZELF	40 km Berden voorjaarsloop 15 km	Berden voorjaarsloop 7,5 km	Duurloop 45 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 10	5-mrt	ma	WP			RUST						
	6-mrt	di					BAAN	2 x (8 x 400), omvang 6400, Z4-Z4+, HP = 1 min, SP 5 min. 4 km in- en uitlopen. of Duurloop 100 min (Z2-Z3), na 30 min en na 60 min 2 km versnellen	5 x (200 - 300 - 400), omvang 4500, Z4+, HP = 100, SP = 200m of Wisseltempoloop 15 min Z3 + 25 min Z4 + 10 min Z3	Vaartspel 45 min	6	3
	7-mrt	wo				RUST						
	8-mrt	do					BAAN	2 x (8 x 400), omvang 6400, Z4-Z4+, HP = 1 min, SP 5 min. 4 km in- en uitlopen. of Duurloop 100 min (Z2-Z3), na 30 min en na 60 min 2 km versnellen	5 x (200 - 300 - 400), omvang 4500, Z4+, HP = 100, SP = 200m of Wisseltempoloop 15 min Z3 + 25 min Z4 + 10 min Z3	8-6-4-2 min. (Z3). HP = 2 min	6	3
	9-mrt	vr				RUST						
	10-mrt	za					SCHADIJK	Duurloop 120 - 130 min Z1, elke 15 min 100-200 mtr versnellen	Duurloop 50 min			
	11-mrt	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
W 11	12-mrt	ma	WP			RUST	Z					
	13-mrt	di					BAAN	2 x (800 - 1000 - 1200), omvang 6000, tempo Z3+ - Z4. HP = 1 min, SP = 4 min. 3 km in- en uitlopen. of Duurloop 85 min (Z2-Z3), laatste 3 km versnellen	3 x 1500, omvang 4500, Z3+, HP = 400 of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 10 min Z3 + 35 min Z4	5 x 6 min (Z4). HP = 2 min	7	3
	14-mrt	wo				RUST						
	15-mrt	do					BAAN	2 x (800 - 1000 - 1200), omvang 6000, tempo Z3+ - Z4. HP = 1 min, SP = 4 min. 3 km in- en uitlopen. of Duurloop 85 min (Z2-Z3), laatste 3 km versnellen	3 x 1500, omvang 4500, Z3+, HP = 400 of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 10 min Z3 + 35 min Z4	30 min (Z2, met 6 x 30 sec iets versnellen)	7	3
	16-mrt	vr				RUST						
	17-mrt	za					SCHADIJK	Duurloop 90 -100 min (Z1-Z2)	Duurloop 30-40 min	Duurloop 30-40 min		

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR
	18-mrt	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 30-40 min		
W 12	19-mrt	ma	WP			RUST						
	20-mrt	di					BAAN	4 x 1000 m, tempo Z3+ - Z4, HP = 4 min. 2 km in- en uitlopen of Duurloop 45 min (Z2)	(2 x 1600), omvang 3200, 400-Z3+, 400-Z4+; 400-Z3+, 400-Z4+. HP = 4 min of Duurloop 30-40 min Z2	8-6-4-2 min (8 en 6 in Z3; 4 en 2 in Z4). HP = 2 min	8	3
	21-mrt	wo				RUST						
	22-mrt	do					BAAN	4 x 1000 m, tempo Z3, HP = 4 min. 2 km in- en uitlopen of Duurloop 45 min (Z2)	(2 x 1600), omvang 3200, Tempo Z3+. HP = 4 min of Duurloop 30-40 min Z2	Herstelloloop 20 min (Z1 met 4 x versnelling 1 min)	8	3
	23-mrt	vr				RUST						
	24-mrt	za					SCHADIJK	Geen training	Geen training	Geen training		
	25-mrt	zo	Venloop (heel veel succes!)			RUST		Venloop	Venloop	Venloop		
W 13	26-mrt	ma	OP			RUST						
	27-mrt	di					BAAN	Duurloop herstel 30 min (Z1)	Duurloop herstel 30 min (Z1)		5	4
	28-mrt	wo				RUST						
	29-mrt	do					BAAN	Duurloop herstel 45 min (Z1)	Duurloop herstel 45 min (Z1)		5	4
	30-mrt	vr				RUST						
	31-mrt	za					SCHADIJK	Lichte bostraining	Lichte bostraining			
	1-apr	zo					BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
W 14	2-apr	ma	WP1			RUST						
	3-apr	di					BAAN	2x(100-300-500-800) omvang 3400 z4+ HP=2-3 min SP=8 min			6	4
	4-apr	wo				RUST						
	5-apr	do					BAAN	2x(4x500-1000) omvang 6000, Z4 HP=1min SP=4min			6	4
	6-apr	vr				RUST						
	7-apr	za					SCHADIJK	Vaartspel	Vaartspel			
	8-apr	zo				RUST						
	9-apr	ma	WP1			RUST						
W 15	10-apr	di					BAAN	(6 x 1000m) Z3+. P=4 min. Laatste 1000m Z4+			7	4
	11-apr	wo				RUST						
	12-apr	do					BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) omvang3200, Z4+, P=2 min			7	4
	13-apr	vr				RUST						
	14-apr	za					SCHADIJK	Duurloop 60 min	Duurloop 60 min			
	15-apr	zo				RUST						
	16-apr	ma	WP1			RUST						
	17-apr	di					BAAN	(100-200-400-600-400-200-100m) omvang 2000, Z5. P=2 min			8	4
W 16	18-apr					RUST						
	19-apr	do					BAAN	Duurloop 30 min met 4 tempoversnellingen van 1 min			8	4
	20-apr	vr				RUST						
	21-apr	za	Rundje um ut Hundje				SCHADIJK	Geen trainen	Geen trainen			
	22-apr	zo				RUST						
	23-apr	ma	TUSSENPERIODE 1			RUST						
	24-apr	di					BAAN	DHL 30-45 min			9	1
	25-apr	wo				RUST						
W 17	26-apr						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			9	1
	27-apr	vr				RUST						
	28-apr	za					SCHADIJK	Pyramideloop	Pyramideloop			

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM	TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE	Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	W-UP	LOOPSCH
WEEK		PERIODE						SH/NR	SH/NR
	29-apr	zo							
	30-apr	ma							
	1-mei	di							
	2-mei	wo							
	3-mei	do							
	4-mei								
	5-mei	za							
	6-mei	zo							
	7-mei	ma							
	8-mei	di							
	9-mei	wo							
	10-mei	do							
	11-mei	vr							
	12-mei								
	13-mei	zo							
	14-mei	ma							
	15-mei	di							
	16-mei	wo							
	17-mei	do							
	18-mei	vr							
	19-mei	za							
	20-mei	zo							
	21-mei	ma							
	22-mei	di							
	23-mei	wo							
	24-mei	do							
	25-mei	vr							
	26-mei	za							
	27-mei	zo							
	28-mei	ma							
	29-mei	di							
	30-mei	wo							
	31-mei	do							
	1-jun	vr							
	2-jun	za							
	3-jun	zo							
	4-jun	ma							
	5-jun	di							
	6-jun	wo							
	7-jun	do							
	8-jun	vr							
	9-jun	za							
	10-jun	zo							
	11-jun	ma							
	12-jun	di							
	13-jun	wo							

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE			W-UP	LOOPSCH	
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR
	14-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 40'totaal		12	2
	15-jun	vr				RUST						
	16-jun	za					SCHADIJK	Wisseltempo's	Wisseltempo's			
	17-jun	zo				RUST						
	18-jun	ma	WP1			RUST						
	19-jun	di					BAAN	(5 x 600m) omvang 3000, Z4 P=2 min	100m sprint HP:300m 40'totaal		1	3
	20-jun	wo				RUST						
W 24	21-jun	do					BAAN	(4 x 1000) – (4 x 500) omvang 6000, Z4, Z4+, HP=3 en na 500 mt 1 min	Vierkantraining gras; 2x15' tempo dan herstel SP 10'		1	3
	22-jun	vr				RUST						
	23-jun	za					SCHADIJK	Dobbelsteenloop	Dobbelsteenloop			
	24-jun	zo				RUST						
	25-jun	ma	WP1			RUST						
	26-jun	di		Clubkampioenschappen			BAAN	Clubkampioenschappen	Clubkampioenschappen		2	3
	27-jun	wo				RUST						
	28-jun	do					BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) Z4. Omvang 3200, P=2 min			2	3
W 25	29-jun	vr				RUST						
	30-jun	za					SCHADIJK	Vierkant	Vierkant			
	1-jul	zo				RUST						
	2-jul	ma	WP1			RUST						
	3-jul	di					BAAN	(100-200-400-600-400-200-100m) omvang 2000, Z5. P=2 min	Dobbelsteenspel bv 3'sprint 6'herstel (terug komen)		3	3
	4-jul	wo				RUST						
	5-jul	do					BAAN	(5x1000m) Z4. P=2 min	Mastermind		3	3
	6-jul	vr				RUST						
W 26	7-jul	za					SCHADIJK	Duurloop	Duurloop			
	8-jul	zo				RUST						
	9-jul	ma	WP1			RUST						
	10-jul	di					BAAN	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m		4	3
	11-jul	wo				RUST						
	12-jul	do					BAAN	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m	Baanwedstrijd 1000 of 3000 m		4	3
	13-jul	vr				RUST						
	14-jul	za					SCHADIJK	Minutenloop lang	Minutenloop lang			
W 27	15-jul	zo				RUST						
	16-jul	ma	Tussen periode vakantie			RUST						
	17-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
	18-jul	wo				RUST						
	19-jul	do					BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) omvang 3200, Z4, P=2 min	300-400-300 (na 15') 400-300-400, HP 200 (zone 2-3-4-4-3-2)		1	4
	20-jul	vr				RUST						
	21-jul	za					SCHADIJK	Weerstandtraining				
	22-jul	zo				RUST						
W 28	23-jul	ma	Tussen periode vakantie			RUST						
	24-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
	25-jul	wo				RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR
	26-jul	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	Heuveltraining bos/strand 40' (krachttraining)		2	4
	27-jul	vr				RUST						
	28-jul	za					SCHADIJK	Minutenloop kort	Minutenloop kort			
	29-jul	zo				RUST						
	30-jul	ma	Tussen periode vakantie			RUST						
w 29	31-jul	di					BAAN	2x(1000-800-600-400-200m) omvang 6000, Z4 HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel / Vierkantlopen 2 x 15 minuten / herstel 10 minuten		3	4
	1-aug	wo				RUST						
	2-aug	do					BAAN	5x(100-200-300m) omvang 3000, Z5. HP=30sec. stop SP=3 min	Vaartspel / Combinatie		3	4
	3-aug	vr				RUST						
	4-aug	za					SCHADIJK	Dobbelsteenloop	Dobbelsteenloop			
	5-aug	zo				RUST						
	6-aug	ma	Tussen periode vakantie			RUST						
	7-aug	di					BAAN	Fartlek	Vaartspel / Minutenlopen / Korte afstanden		4	4
w 30	8-aug	wo				RUST						
	9-aug	do					BAAN	Fartlek	800 - 700 - 600 - 500 - 400 hp 300		4	4
	10-aug	vr				RUST						
	11-aug	za					SCHADIJK	Tempoduurloop	Tempoduurloop			
	12-aug	zo				RUST						
	13-aug	ma	Tussen periode vakantie			RUST						
	14-aug	di					BAAN	(6x1000m) Z3. Telkens laatste 400m Fast Finish. P=4 min	Vaartspel / Climaxlopen op kleine ronde		5	1
	15-aug	wo				RUST						
w 31	16-aug	do					BAAN	2x(4 x 600m), omvang 4800, Z4 HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel / Pionnenlopen / lopen aan de hand van pionnen		5	1
	17-aug	vr				RUST						
	18-aug	za					SCHADIJK	Vierkant	Vierkant			
	19-aug	zo				RUST						
	20-aug	ma	Tussen periode vakantie			RUST					6	1
	21-aug	di					BAAN	2x(300-300-400-1000) omvang 4000, Z5 en Z4 1000 mt, HP=2 en 2 en 3min, SP rondje om de kleine vijver Z1	Vaartspel / Tweekantlopen		6	1
	22-aug	wo				RUST						
	23-aug	do					BAAN					
	24-aug	vr				RUST						
	25-aug	za					SCHADIJK	Duurloop 40 min Z1	Duurloop 40 min Z1			
	26-aug	zo					ZELF	Duurloop 40 min Z1	Duurloop 40 min Z1			
	27-aug	ma	WP			RUST						
	28-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
	29-aug	wo				RUST						
	30-aug	do					BAAN	2x(5 x 400m) omvang 4000, Z4+ HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel / Vierkantlopen 2 x 15 minuten / herstel 10 minuten		7	1
	31-aug	vr				RUST						
w 33	1-sep	za					SCHADIJK	Duurloop 45 min Z1	Duurloop 45 min Z1			
	2-sep	zo					ZELF	Duurloop 45 min Z1	Duurloop 45 min Z1			
	3-sep	ma	WP			RUST						
	4-sep	di					BAAN	(7x1000) omvang 7000, Z3+, HP=3 min	Vaartspel / Minutenlopen / Langere afstanden		8	1
	5-sep	wo				RUST						
	6-sep	do					BAAN	2x[(3x400)-1000] omvang 4400, Z5 en Z4, HP=1min SP=6min	Bootcamptraining gecombineerd met lopen		8	1
	7-sep	vr				RUST						
	8-sep	za				RUST		Geen trainen ivm natuurloop	Geen trainen ivm natuurloop			

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN			RUST	LOCATIE		Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE									SH/NR	SH/NR
W 34	9-sep	zo					??		Natuurloop	Natuurloop			
	10-sep	ma	WP			RUST							
	11-sep	di					BAAN		2x(5 x 400m) omvang 4000, Z4+, HP=2 min, SP=4 min	Vaartspel combinatie		5	2
	12-sep	wo				RUST							
	13-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
	14-sep	vr				RUST							
	15-sep	za					SCHADIJK		Duurloop 60 min Z1	Duurloop 60 min Z1			
	16-sep	zo					ZELF		Duurloop 60 min Z1	Duurloop 60 min Z1			
W 35	17-sep	ma	WP			RUST							
	18-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
	19-sep	wo				RUST							
	20-sep	do					BAAN		(100-200-400-400-200-100m) omvang 1400, Z5. P=2 min	Vaartspel / Weerstandstraining		6	2
	21-sep	vr				RUST							
	22-sep	za		5 x 5 Staffellauf Weeze			SCHADIJK		5 x 5 Staffellauf Weeze	5 x 5 Staffellauf Weeze			
	23-sep	zo					ZELF		70 min Z1-Z2	70 min Z1-Z2			
W 36	24-sep	ma	WP			RUST							
	25-sep	di					BAAN		4x(400-300-200-100) omvang 4000, Z5, HP=2 min SP=6 min	Vaartspel / Heuveltraining		7	2
	26-sep	wo				RUST							
	27-sep	do					BAAN		2x(2 x 800m ,1e 400m Z3+,2e 400m Z4+) omvang 3200, P=2 min	Vaartspel / Estafettelopen		7	2
	28-sep	vr				RUST							
	29-sep	za					SCHADIJK		Duurloop 70 min Z1	Duurloop 70 min Z1			
	30-sep	zo					ZELF		Oceloop/Singelloop Venray 10 km met goed in- en uitlopen	Oceloop/Singelloop Venray 10 km met goed in- en uitlopen			
W 37	1-okt	ma	WP			RUST							
	2-okt	di					BAAN		(200-400-600-800-600-400-200m) omvang 3200, Z4+, P=2 min	Vaartspel / Estafettelopen		8	2
	3-okt	wo				RUST							
	4-okt	do					BAAN		(6 x 1000m) Z3+. P=4 min, laatste 1000m versnellen	Vaartspel / Heuveltraining		8	2
	5-okt	vr				RUST							
	6-okt	za					SCHADIJK		Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2			
	7-okt	zo			1/2 marathon eindhoven		ZELF		Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2			
W 38	8-okt	ma	O/P			RUST							
	9-okt	di					BAAN		(800-1000-2000-1000-800m) omvang 4600, Z3, laatste 800 Z4+. P=2 min	Vaartspel / Weerstandstraining		9	3
	10-okt	wo				RUST							
	11-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
	12-okt	vr				RUST							
	13-okt	za					SCHADIJK		Duurloop 90 min Z1-Z2	Duurloop 90 min Z1-Z2			
	14-okt	zo					ZELF		Duurloop 90 min Z1-Z2	Duurloop 90 min Z1-Z2			
	15-okt	ma	O/P			RUST							
W 39	16-okt	di					BAAN		5x(100-200-300m) omvang 3000, Z5, HP=1 min SP=3 min	6 x 500 hp 200		10	3
	17-okt	wo				RUST							
	18-okt	do					BAAN		4x(200-300-500) omvang 4000. Z5, HP=1 en 2min SP=6min	Vaartspel / Combinatie		10	3
	19-okt	vr				RUST							
	20-okt	za					SCHADIJK		Duurloop 100 min Z1-Z2	Duurloop 100 min Z1-Z2			
	21-okt	zo					ZELF		Bridge to Bridge Blerick 10 km goed in- en uitlopen	Bridge to Bridge Blerick 10 km goed in- en uitlopen			
W 40	22-okt	ma	O/P			RUST							
	23-okt	di					BAAN		2x(2000-1000m) omvang 6000, Z3 HP=2 min, SP=4 min	Bootcamptraining gecombineerd met lopen		11	3
	24-okt	wo				RUST							

JAARPLAN PEELRUNNERS 2017

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN				RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE					Programma C (halve marathon Venloop)	Programma B (10 km Venloop)	Programma A (5 km Venloop)	SH/NR	SH/NR	
	25-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 tempogroep zit.	Vaartspeel / Minutenlopen / Langere afstanden		11	3	
	26-okt	vr					RUST						
	27-okt	za					SCHADUJK	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2				
	28-okt	zo					ZELF	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2				
W 41	29-okt	ma	O/P				RUST						
	30-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	
	31-okt	wo					RUST						
	1-nov	do					BAAN	(6 x 1000m) Z3. Telkens laatste 400m Fast Finish, P=4 min	2 x 800 hp 400 - 2 x 600 hp 300		12	3	
	2-nov	vr					RUST						
	3-nov	za					SCHADUJK	Duurloop 100 min Z1-Z2	Duurloop 100 min Z1-Z2				
	4-nov	zo					ZELF	Duurloop 100 min Z1-Z2	Duurloop 100 min Z1-Z2				
W 42	5-nov	ma	O/P				RUST						
	6-nov	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 = 100mt dribbel.	Nieuw: 5x800 in wisseltempo's (200-200-200-200) HP 2 min		9	4	
	7-nov	wo					RUST						
	8-nov	do					BAAN	4x(400-800m) omvang 4800, Z4, 30sec. stop, SP=2 min	Vaartspeel / Dobbelsteen / looptijd heft van het aantal gegooide ogen		9	4	
	9-nov	vr					RUST						
	10-nov	za					SCHADUJK	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2				
	11-nov	zo					ZELF	Duurloop 80 min Z1-Z2	Duurloop 80 min Z1-Z2				