

Jaarplan Loopgroep Oegstgeest 2022 - 2023

Clubtrainingen									
woensdag: duurloopvariaties middenlang tot max 60 minuten; hartslagzones 1-2-3-4-5									
vrijdag op atletiekbaan: interval / bootcamp + looptechniek; hartslagzones 4-5									
zondag: duurloop lang; 1e zondag van de maand: duintraining Katwijk; hartslagzones 1-2									
alle trainingen: in warming up techniek- en krachtblokje; zie maandschema's									
Periodisering									
aug-22			sep-22				okt-22		
september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe									
januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe									
april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit									
juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4									
BIJZONDERHEDEN IN HET JAAR									
aug-22			sep-22				okt-22		
weeknummer:	34	35	36	37	38	39	40	41	42
vakanties									
duintrainingen									
overstapweken naar andere (hogere) groep									
instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16									
wedstrijden/evenementen									
100 bruggen									
JAAROPBOUW TRAININGEN per trainingsgroep									
GROEP BETER 5: doel = verbeteren 5km									
aug-22			sep-22				okt-22		
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):									
35	35	35	35	40	40	40	40	40	40
zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):									
4,0	3+2	3+2	4+2	4+2	3+3	3+3	4+3	4+3	4+3
GROEP BETER 10: doel = opbouw / verbeteren 10 km									
aug-22			sep-22				okt-22		
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)									
35	35	35	40	40	40	40	45	45	45
zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):									
8	5+3	5+3	6+3	6+3	5+3	5+4	6+4	6+4	6+4
TEMPOGROEPEN: doel = verbeteren 10-15 km									
aug-22			sep-22				okt-22		
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)									
45	45	45	50	50	50	50	55	55	55
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):									
8	10	10	11	11	10	11	12	12	12
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):									
12	14	14	15	15	14	15	15	15	15
ALLE GROEPEN: vrijdag interval + bootcamp atletiekbaan Leidse Hout									
interval extens									
EXTRA TRAININGEN:									
aug-22			sep-22				okt-22		
trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum									
voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt									

Jaarplan Loopgroep Oegstgeest 2022 - 2023

Clubtrainingen

woensdag: duurloopvariaties middenlang tot max 60 minuten; hartslagzones 1-2-3-4-5

vrijdag op atletiekbaan: interval / bootcamp + looptechniek; hartslagzones 4-5

zondag: duurloop lang; 1e zondag van de maand: duintraining Katwijk; hartslagzones 1-2

alle trainingen: in warming up techniek- en krachtblokkjes; zie maandschema's

Periodisering

september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe

januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe

april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit

juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4

BIJZONDERHEDEN IN HET JAAR

		jan-23				feb-23				
weeknummer:	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9
vakanties	kerst vak									voorj vak
duintrainingen		duin				duin				duin
overstapweken naar andere (hogere) groep										
instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16										
wedstrijden/evenementen		Z&Z 3			Z&Z 4		Z&Z 5			

JAAROPBOUW TRAININGEN per trainingsgroep

		jan-23				feb-23				
GROEP BETER 5: doel = verbeteren 5km		jan-23				feb-23				
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):	Eindejaars-training	40	40	45	45	45	45	45	45	45
zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):	geen nw jr	geen	5,0	6,5	7,0	6,0	6,5	7,0	7,0	6,0
GROEP BETER 10: doel = opbouw / verbeteren 10 km		jan-23				feb-23				
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)	Eindejaars-training	40	40	45	45	40	45	50	50	50
zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):	geen nw jr	geen	8	10	10	9	10	10	11	9
TEMPOGROEPEN: doel = verbeteren 10-15 km		jan-23				feb-23				
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)	Eindejaars-training	50	50	55	55	50	55	60	60	60
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):	geen nw jr	geen	11	12	13	12	13	13	13	12
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):	geen nw jr	geen	15	16	16	15	16	16	16	15
ALLE GROEPEN: vrijdag interval + bootcamp atletiekbaan Leidse Hout		interval intensief 100-105% van 10km-tempo								
EXTRA TRAININGEN:		jan-23				feb-23				
trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum										
voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt										

Jaarplan Loopgroep Oegstgeest 2022 - 2023

Clubtrainingen

woensdag: duurloopvariaties middenlang tot max 60 minuten; hartslagzones 1-2-3-4-5

vrijdag op atletiekbaan: interval / bootcamp + looptechniek; hartslagzones 4-5

zondag: duurloop lang; 1e zondag van de maand: duintraining Katwijk; hartslagzones 1-2

alle trainingen: in warming up techniek- en krachtblokkjes; zie maandschema's

Periodisering

september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe

januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe

april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit

juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4

BIJZONDERHEDEN IN HET JAAR

weeknummer:

vakanties

duintrainingen

overstapweken naar andere (hogere) groep

instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16

wedstrijden/evenementen

JAAROPBOUW TRAININGEN per trainingsgroep

GROEP BETER 5: doel = verbeteren 5km

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):

zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):

GROEP BETER 10: doel = opbouw / verbeteren 10 km

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)

zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):

TEMPOGROEPEN: doel = verbeteren 10-15 km

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)

zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):

zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):

ALLE GROEPEN: vrijdag interval + bootcamp atletiekbaan Leidse Hout

EXTRA TRAININGEN:

trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum

voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt

mrt-23		apr-23					
september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe							
januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe		EEMT TOE					
april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit		be					
juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4							
mrt-23		apr-23					
weeknummer:	10	11	12	13	14	15	16
vakanties					paasweekeinde		
duintrainingen				duin			
overstapweken naar andere (hogere) groep							
instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16							instr cursus
wedstrijden/evenementen		Z&Z 6		Z&Z 7		ma: Paasloop	
mrt-23		apr-23					
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):	40	45	50	50	50	50	instroom + 50
zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):	6,5	7,0	7,0	6,0	geen/pasen	instroom + 6	instroom + 6
mrt-23		apr-23					
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)	40	50	50	50	50	50	50
zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):	9	10	11	9	geen/pasen	9	9
mrt-23		apr-23					
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)	50	60	60	60	60	60	60
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):	12	13	13	12	geen/pasen	12	12
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):	15	16	16	15	geen/pasen	15	15
mrt-23		apr-23					
trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum							
voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt							

Jaarplan Loopgroep Oegstgeest 2022 - 2023

Clubtrainingen

woensdag: duurloopvariaties middenlang tot max 60 minuten; hartslagzones 1-2-3-4-5

vrijdag op atletiekbaan: interval / bootcamp + looptechniek; hartslagzones 4-5

zondag: duurloop lang; 1e zondag van de maand: duintraining Katwijk; hartslagzones 1-2

alle trainingen: in warming up techniek- en krachtblokkjes; zie maandschema's

Periodisering

mei-23

september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe

januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe

april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit

houden van duurprestatie: OMVANG EN INTENSITEIT BLIJVEN OP PEIL

juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4

BIJZONDERHEDEN IN HET JAAR

mei-23

weeknummer:	17	18	19	20	21	22
vakanties		mei vak			Pinkster	
duintrainingen		duin				duin
overstapweken naar andere (hogere) groep				overstap		
instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16						
wedstrijden/evenementen	Z&Z 8		Leiden Marathon	Z&Z 9		

JAAROPBOUW TRAININGEN per trainingsgroep

GROEP BETER 5: doel = verbeteren 5km

mei-23

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):	instroom + 50	instroom + 50	instroom + 40	cursus+B5: 40	40	40
zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):	instroom + 6	instroom + 6	geen / LM	cursus+B5: 4,0	4,0	4,0

GROEP BETER 10: doel = opbouw / verbeteren 10 km

mei-23

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)	50	50	40	40	45	45
zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):	9	9	geen / LM	7	7	7

TEMPOGROEPEN: doel = verbeteren 10-15 km

mei-23

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)	60	60	50	50	55	55
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):	12	12	geen / LM	10	10	10
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):	15	15	geen / LM	13	13	13

ALLE GROEPEN: vrijdag interval + bootcamp atletiekbaan Leidse Hout

EXTRA TRAININGEN:

mei-23

trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum

voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt

Jaarplan Loopgroep Oegstgeest 2022 - 2023

Clubtrainingen

woensdag: duurloopvariaties middenlang tot max 60 minuten; hartslagzones 1-2-3-4-5

vrijdag op atletiekbaan: interval / bootcamp + looptechniek; hartslagzones 4-5

zondag: duurloop lang; 1e zondag van de maand: duintraining Katwijk; hartslagzones 1-2

alle trainingen: in warming up techniek- en krachtblokkjes; zie maandschema's

Periodisering

jun-23

jul-23

aug-23

september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe

januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe

april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit

juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4

Herstelperiode: omvang en intensiteit omlaag

BIJZONDERHEDEN IN HET JAAR

jun-23

jul-23

aug-23

weeknummer:

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

vakanties

zomervakantie

duintrainingen

duin

overstapweken naar andere (hogere) groep

instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16

wedstrijden/evenementen

JAAROPBOUW TRAININGEN per trainingsgroep

GROEP BETER 5: doel = verbeteren 5km

jun-23

jul-23

aug-23

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):

45

45

45

45

45

40

40

35

35

35

35

zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):

4,0

5,0

5,0

5,0

5,0

5,0

5,0

4,0

4,0

4,0

4,0

GROEP BETER 10: doel = opbouw / verbeteren 10 km

jun-23

jul-23

aug-23

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)

45

50

50

50

40

40

40

35

35

35

35

zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):

7

8

9

8

9

9

9

8

8

8

8

TEMPOGROEPEN: doel = verbeteren 10-15 km

jun-23

jul-23

aug-23

woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)

55

60

60

60

50

50

50

45

45

45

45

zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):

11

12

13

11

13

13

13

8

8

8

8

zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):

14

15

16

14

16

13

13

12

12

12

12

ALLE GROEPEN: vrijdag interval + bootcamp atletiekbaan Leidse Hout

geen baantraining

EXTRA TRAININGEN:

jun-23

jul-23

aug-23

trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum

voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt

Jaarplan Loopgroep Oegstgeest 2022 - 2023	
Clubtrainingen	
woensdag: duurloopvariaties middenlang tot max 60 minuten; hartslagzones 1-2-3-4-5	
vrijdag op atletiekbaan: interval / bootcamp + looptechniek; hartslagzones 4-5	
zondag: duurloop lang; 1e zondag van de maand: duintraining Katwijk; hartslagzones 1-2	
alle trainingen: in warming up techniek- en krachtblokje; zie maandschema's	
Periodisering	
september t/m december: verbetering van duurcapaciteit: omvang neemt toe	
januari t/m maart: verbetering van duurvermogen: intensiteit neemt toe	
april t/m juni: behoud duurcapaciteit en -vermogen: geperiodiseerde omvang en intensiteit	
juli + augustus: herstel- / vakantieperiode: matige omvang; geen Z4	
BIJZONDERHEDEN IN HET JAAR	
weeknummer:	34
vakanties	
duintrainingen	
overstapweken naar andere (hogere) groep	start
instroom basiscursus: na PaasHaaswijkLoop in week 16	
wedstrijden/evenementen	
JAAROPBOUW TRAININGEN per trainingsgroep	
GROEP BETER 5: doel = verbeteren 5km	
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (geen Z4):	35
zondag lange duurloop in kilometers (van 4 naar 7 in vooral Z1/Z2):	4,0
GROEP BETER 10: doel = opbouw / verbeteren 10 km	
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 20% Z4)	35
zondag lange duurloop in kilometers (van 6 naar 11 in vooral Z1/Z2):	8
TEMPOGROEPEN: doel = verbeteren 10-15 km	
woensdag duurloopvariaties middenlang in aantal minuten (max 30% Z4)	45
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 1 (van 8 naar 13 in vooral Z1/Z2):	8
zondag lange duurloop in kilometers, keuze 2 (van 12 naar 16 in vooral Z1/Z2):	12
ALLE GROEPEN: vrijdag interval + bootcamp atletiekbaan Leidse Hout	
EXTRA TRAININGEN:	
trail XS tot 12 km, XM tot 18 km en XL vanaf 18 km: op wisselende zondagen: zie forum	
voor (marathon)evenementen: wordt in nieuwsbrief bekend gemaakt	