

WINTER PROGRAMMA REGIO MIDDEN (DKIJV-YVP-SVR-Lansingerland-YVZ-DVIJC) 2020-2021 (Versie 1)

Datum	Evenement	Periodisering	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
28-9-2020		60%				ljsgevenning	ljsgevenning	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
5-10-2020		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x10h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
12-10-2020		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x12h/2min	Interval duur	Ext.duur (Loop)	Tempo	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
19-10-2020		100%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x15h/2min	Sprint	Ext.duur (Loop)	Interval duur	Sprint	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
26-10-2020		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x12h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
2-11-2020		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x15h/2min	Tempo	Ext.duur (Loop)	Interval duur	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
9-11-2020		100%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Blok	Ext.duur (Loop)	Sprint	Interval duur	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
16-11-2020		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x12h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
23-11-2020		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x15h/2min	Tempo	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Interval duur	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
30-11-2020		100%	Loopsprong of Rust ZWR, ZWL 3x12h/2min	Blok	Ext.duur (Loop)	Tempo	Sprint	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
7-12-2020		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x12h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
14-12-2020		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x10h/2min	Interval duur	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
21-12-2020		100%	Loopsprong of Rust ZWR, ZWL 3x12h/2min	IntervalTempo	Ext.duur (Loop)	Sprint	Blok	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
28-12-2020		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Ext. Interval	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
4-1-2021		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 2x15h/2min	Tempo	Ext.duur (Loop)	Interval duur	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
11-1-2021		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Ext. Interval	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
18-1-2021		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x10h/2min	Interval duur	Ext.duur (Loop)	Tempo	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
25-1-2021		100%	Loopsprong of Rust ZWR, ZWL 3x12h/2min	Sprint	Ext.duur (Loop)	Interval duur	Blok	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
1-2-2021		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
8-2-2021		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Tempo	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Interval duur	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
15-2-2021		100%	Loopsprong of Rust ZWR, ZWL 3x12h/2min	IntervalTempo	Ext.duur (Loop)	Sprint	Blok	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
22-2-2021		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Ext. Interval	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
1-3-2021		80%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Interval duur	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
8-3-2021		100%	Loopsprong of Rust ZWR, ZWL 3x12h/2min	Blok	Ext.duur (Loop)	Tempo	Sprint	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
15-3-2021		60%	Loopsprong ZWR, ZWL 3x12h/2min	Fartlek	Ext.duur (Loop)	Fartlek	Fartlek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag
22-3-2021		60%	Recordweek	Recordweek	Recordweek	Recordweek	Recordweek	Ext.Duur Fietsen/Lopen	Rust, evt wisselen met Zaterdag

Trainingsvormen

Fartlek	Wisselende inspanning, maar wel onder de anaerobe drempel (AD). Kortstondig erboven mag wel.
Extensief duur	Veel meters op een lage hartslag. Mag vervangen worden door een Fartlek training. (Niet voor de jonkies geschikt)
Interval duur	Korte inspanning (20-30sec) op 80% van max (net onder AD). Rust tot HF<130 of 1,5min. Series met veel herhalingen
Blok training	Inspanning 30sec-45sec op bijna maximale inspanning. Rust is 2xInspanning
Tempo	2 - 6min inspanning net onder AD. Rust 5min minimaal
Sprint	5-10sec maximaal. Rust 1,5min. In blokken van 6-10 herhalingen.