

MACRO JUNIOREN 2016 - 2017

Kalender
Maand
Datum (Zondagen)
Kalender Week
Training Week
Periodisering
Fase
Periode
Sub Periode
Evenement
Locatie
Training
Eenheden (excl Core Stability)
Uren
Specifieke Training
Training eenheden
Type F - Power Endurance
Type E - Slow Steady State (UT2)
Type EA2 - St. St. met accels
Type EA1 - St. St. met sprints
Type D - Steady State (UT1)
Type C - Anaerobic Threshold
Type B - Medium Intensiteit
Type A2 - Race Intensiteit
Type A1 - Maximum Intensiteit
Kracht Training
Core Stability
Training eenheden
Activiteiten
Medische keuring (2-jaarlijks)
VO2Max test (jaarlijks)
Func. screening (2x per jaar)
Bloedbeeld
Fysiologische test
REM Profieltest
REM meetmoment
Water meetmoment
Water selectiemoment

TYPOLOGIE TRAINING NAAR VORM EN NAAR EFFECT

Typologie training naar vorm									
Type	Tempo boot kort / lang	% HF max	% Snelheid 2.000 m	Lactaat Mmol	Totale tijd training	Effectieve tijd training	Fractionering training Tijd / Afstand	Herhalingen	Herstel
E	16-18 / 18-20	65-75%	75-78%	< 2	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	1-12	30''-5'
D	18-24 / 20-26	75-85%	78-86%	2-3	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	2-12	30''-5'
C	24-28 / 26-30	85-90%	86-91%	3-5	60'-100'	30'-60'	10'-20' / 2 km-5 km	2-6	5'-10'
B	24-32 / 26-34	85-95%	89-98%	4-8	60'-100'	20'-40'	4'-10' / 1 km-3 km	2-6	4'-10'
A2	32-36 / 34-38	90-100%	98-102%	8-12	60'-100'	5'-20'	40''-9' / 250-2000	1-20	15''-10'
A1	36-46 / 38-48	100%	102-112%	> 12	60'-100'	2'-5'	15''-30'' / 100-250	4-20	45''-90''
F	14-26 / 16-28	65-80%	nvt	4-6	45'-100'	15'-30'	3'-8' / 500-1500	2-5	3'-8'

Typologie training naar effect								
	Aerobic Capacity – AEC Uithouding Capaciteit – UC		Anaerobic Capacity – ANC Weerstand Capaciteit - WC		Aerobic Power – AEP Uithouding Vermogen – UV		Anaerobic Power – ANP Weerstand Vermogen – WV	
ANC profiel	Sterk	Zwak	Sterk	Zwak	Sterk	Zwak	Sterk	Zwak
Volume	Hoog 20 – 90'	Zeer hoog 40 – 120'	Gemiddeld 10 – 20'	Laag 5 – 10'	Hoog 25 – 40'	Hoog 35 – 60'	Laag 3 – 8'	Laag 1 – 5'
Interval	Lang 10 – 30'	Kort 5 – 10'	Kort 20 – 60''	Zeer kort 15 – 30''	Van kort naar lang, of Lang Van 1 – 3 naar 3 – 9', of 5 – 20'		Kort 30 – 120''	
Intensiteit	Extensief eventueel met korte intensieve intervallen		Bijna maximaal	All-out	Maximale pace voor het gekozen interval		All-out	
Rust	Kort: 1 – 2'		Lang: ≥ 2x interval		Kort: ≤ 1/3 interval		Kort: 10 – 20''	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type E Continue belasting Continue methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 16-18, herstel na iedere 40': 4'-5' <i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 16-18, herstel na iedere 30': 3'-4' <i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' <i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 16-18, herstel na iedere 15': 1'-2' <i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 16-18, herstel na iedere 10': 30"-60"	
Type E Continue belasting Alternierende methode	<i>Zie type E – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 16 + 5' tempo 18 + 5' tempo 16 + 5' tempo 18	
Type E – A2 Continue belasting Continue methode, met acceleraties	<i>Zie type E – Continue belasting, maar met korte acceleraties of sub-maximale starts.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 acceleraties op in de training van ongeveer 45" in tempo 30-32. 2 acceleraties in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.	
Type E – A1 Continue belasting Continue methode, met sprints of starts	<i>Zie type E – Continue belasting, maar met korte sprints of starts.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 sprints op in de training van 15" in maximaal tempo. 2 sprints in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type D Continue belasting Continue methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 18-22, herstel na iedere 40': 4'-5' <i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 18-22, herstel na iedere 30': 3'-4' <i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 18-22, herstel na iedere 20': 2'-3' <i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 18-22, herstel na iedere 15': 1'-2' <i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 18-22, herstel na iedere 10': 30"-60"	
Type D Continue belasting Alternierende methode	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 18 + 5' tempo 22 + 5' tempo 18 + 5' tempo 22	
Type D Continue belasting Progressieve methode	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met progressief tempo.</i> <i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 30' (6-8 km), herstel na iedere 30': 3'-4' 10' tempo 18 + 10' tempo 20 + 5' tempo 22 + 5' tempo 24 <i>Voorbeeld 2:</i> 40' / 8 km (continu) tempo 18 + 4'-5' herstel 30' / 6 km (continu) tempo 20 + 3'-4' herstel 20' / 4 km (continu) tempo 22 + 2'-3' herstel Cool-down 10' tempo 16-18	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type D – A2 Continue belasting Continue methode, met acceleraties	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met korte acceleraties of sub-maximale starts.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 18-20, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 acceleraties op in de training van ongeveer 30" in tempo 30-32. 2 acceleraties in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.	
Type D – A1 Continue belasting Continue methode, met sprints of starts	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met korte sprints of starts.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 18-20, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 sprints op in de training van 15" in maximaal tempo. 2 sprints in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.	
Type C Onderbroken belasting Repetitie methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 20' (4,0-5,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 20': 10' <i>Voorbeeld 2:</i> 2-4 * 15' (3,0-4,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 15': 8' <i>Voorbeeld 3:</i> 3-5 * 12' (2,5-3,5 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 12': 6' <i>Voorbeeld 4:</i> 3-6 * 10' (2,0-3,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 10': 5'	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type C Onderbroken belasting Alternierende repetitie methode	<i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met altemnerend tempo.</i> <i>Voorbeeld:</i> 3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10' 5' tempo 24 + 5' tempo 28 + 5' tempo 24 + 5' tempo 28	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type C Onderbroken belasting Progressieve repetitie methode	<i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met progressief tempo.</i> <i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10' 12' tempo 24 + 8' tempo 26 + 4' tempo 28 <i>Voorbeeld 2:</i> 3 * 15' (3,5-4,0 km), actief herstel na iedere 15': 8' #1: tempo 24 #2: tempo 26 #3: tempo 28	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type C Onderbroken belasting Piramide methode	<i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met piramide structuur.</i> <i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10' 6' tempo 24 + 4' tempo 26 + 2' tempo 28 + 4' tempo 26 + 4' tempo 24 <i>Voorbeeld 2:</i> 5 * 10' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 10': 5' #1: tempo 24 #2: tempo 26 #3: tempo 28 #4: tempo 26 #5: tempo 24 <i>Voorbeeld 3:</i> 5 * (4' + 3' + 2' + 1' continu), actief herstel na iedere 10': 5' #1 en #5: tempo 20 + 22 + 24 + 26 #2 en #4: tempo 22 + 24 + 26 + 28 #3: tempo 24 + 26 + 28 + 30	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type C Onderbroken belasting Progressieve repetitie methode/ interval methode	<i>Voorbeeld:</i> 3 * 15' (3,5-4,0 km), actief herstel na iedere 15': 8' #1: tempo 26 #2: tempo 28 #3: 15 * 17 halen (40'') tempo 32 / 5 halen (20'') tempo 14	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type B Onderbroken belasting Repetitie methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 10' (2,5-3,0 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 10': 5-10' <i>Voorbeeld 2:</i> 2-4 * 8' (2,0-2,5 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 8': 4-8' <i>Voorbeeld 3:</i> 2-5 * 6' (1,5-2,0 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 6': 3-6' <i>Voorbeeld 4:</i> 2-6 * 4' (1,0-1,5 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 4': 2-4'	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' at tempo 16-18
Type B Onderbroken belasting Alternierende repetitie methode	<i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met alternerend tempo.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 8' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 8': 6' 2' tempo 28 + 2' tempo 32 + 2' tempo 28 + 2' tempo 32	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18
Type B Onderbroken belasting Progressieve repetitie methode	<i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met progressief tempo.</i> <i>Voorbeeld 1:</i> 4 * 8' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 8': 8' 4' tempo 26 + 3' tempo 28 + 2' tempo 30 + 1' tempo 32 <i>Voorbeeld 2:</i> 4 * 2000 m, actief herstel na iedere 2000 m: 8' 500 m tempo 24 + 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 <i>Voorbeeld 3:</i> 4 * 1500 m, actief herstel na iedere 1500 m: 6' #1 en #3: 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 #2 en #4: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
	<i>Voorbeeld 4:</i> 6 * 1000 m, actief herstel na iedere 1000 m: 4' #1 en #2: 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 #3 en #4: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 #5 en #6: 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32	
Type B Onderbroken belasting Piramide methode	<i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met piramide structuur.</i> <i>Voorbeeld 1:</i> 4 * (3' + 2' + 2' + 1' continu), actief herstel na iedere 8': 8' #1: tempo 24 + 26 + 28 + 30 #2: tempo 26 + 28 + 30 + 32 #3: tempo 26 + 28 + 30 + 32 #4: tempo 22 + 24 + 26 + 28 <i>Voorbeeld 2:</i> 4 * (500 m + 500 m + 500 m continu), actief herstel na iedere 1500 m: 6' #1: tempo 24 + 26 + 28 #2: tempo 30 + 32 + 34 #3: tempo 28 + 30 + 32 #4: tempo 26 + 28 + 30 <i>Voorbeeld 3:</i> 5 * 1000 m, actief herstel na iedere 1000 m: 4' #1: tempo 28 #2: tempo 30 #3: tempo 32 #4: tempo 30 #5: tempo 28	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type B Onderbroken belasting Interval methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 3 * (5 * 60"/ 60" continu), actief herstel na iedere set: 5' #1: tempo 16/24 16/24 16/24 16/24 16/24 #2: tempo 16/24 16/28 16/32 16/28 16/24 #3: tempo 16/28 16/30 16/32 16/30 16/32 <i>Voorbeeld 2:</i> 3 * (5 * 60"/45" continu), actief herstel na iedere set: 5' #1: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32 #2: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32 #3: tempo 16/30 16/32 16/30 16/32 16/34 <i>Voorbeeld 3:</i> 2 * (5 * 60"/ 60" continu), 1 * (5 * 90"/30" continu), actief herstel na iedere set: 5' #1: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32 #2: tempo 16/30 16/32 16/30 16/32 16/34 #3: tempo 16/34 16/34 16/34 16/34 16/34 <i>Voorbeeld 4:</i> 2 * (5 * 60"/45" no stop), 1 * (5 * 90"/30" continu) actief herstel na iedere set: 5' #1: tempo 16/26 16/28 16/30 16/32 16/34 #2: tempo 16/26 16/28 16/30 16/32 16/34 #3: tempo 16/max 16/max 16/max 16/max 16/max	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type A2 Onderbroken belasting Repetitie methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 1-2 * 2000 m tempo 30-34, actief herstel na iedere 2000 m: 10-20' <i>Voorbeeld 2:</i> 1-3 * 1500 m tempo 30-34, actief herstel na iedere 1500 m: 7-15'	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18 Eventueel met simulatie van verschillende delen van de race

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
	<i>Voorbeeld 3:</i> 1-4 * 1000 m tempo 32-36, actief herstel na iedere 1000 m: 5-10' <i>Voorbeeld 4:</i> 1-6 * 500 m tempo 32-36, actief herstel na iedere 500 m: 3-5'	
Type A2 Onderbroken belasting Interval methode	<i>Voorbeeld:</i> 3 * (4 * 250 m race pace/250 m tempo 16-18), actief herstel na iedere 2000 m: 8'	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18
Type A2 Onderbroken belasting Repetitie methode/interval methode	<i>Voorbeeld:</i> 4 km met 2 * 500 m tempo 32-34 en 10' actief herstel tussen de twee afstandjes 4 km tempo 18-20 met 4 starts van 5+10 halen en 4 acceleraties van 5+10 halen	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18
Type A1 Onderbroken belasting Interval methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 2 * (5 * 90"/30" tempo 16/max), actief herstel na iedere set: 10' <i>Voorbeeld 2:</i> 2 * (10 * 60"/15" tempo 16/max), actief herstel na iedere set: 10'	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18
Type F Specifieke kracht, hoge weerstand Onderbroken belasting Repetitie methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 3-5 * 6' tempo 14-16, herstel na iedere 6': 6' <i>Voorbeeld 2:</i> 4-6 * 5' tempo 14-16, herstel na iedere 5': 5' <i>Voorbeeld 3:</i> 5-7 * 4' tempo 14-16, herstel na iedere 4': 4' <i>Voorbeeld 4:</i> 6-8 * 3' tempo 14-16, herstel na iedere 3': 3'	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type F Specifieke kracht, hoog tempo Onderbroken belasting	<i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 6' tempo 24-28, herstel na iedere 6': 6'	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Repetitie methode	<i>Voorbeeld 2:</i> 3-4 * 5' tempo 24-28, herstel na iedere 5': 5' <i>Voorbeeld 3:</i> 4-5 * 4' tempo 24-28, herstel na iedere 4': 4' <i>Voorbeeld 4:</i> 5-6 * 3' tempo 24-28, herstel na iedere 3': 3'	
Type F – A2 Specifieke kracht, hoge weerstand Onderbroken belasting Repetitie methode/interval methode	<i>Voorbeeld:</i> 4 x 5' tempo 14-16, herstel na iedere 5': 5' 10' tempo 16-18, een acceleratie van 30" in tempo 32-34 iedere 3' (in totaal 3 acceleraties)	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding I – 19 september 2016 tot en met 30 oktober 2016 – week 38 tot en met 43				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' <i>Iedere 20' 2 x 30" tempo 28 – 30, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 24, actief herstel na ieder blok: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 5 x 10', actief herstel na iedere 10': 5' <i>4' tempo 20 + 3' tempo 22 + 2' tempo 24 + 1' tempo 26</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag				
Week 38: 19-09 t/m 25-09			NIET: #1 maandag, #1 dinsdag, #1 zondag	
Week 39: 26-09 t/m 02-10			NIET: #1 dinsdag, #1 zondag	
Week 40: 03-10 t/m 09-10			NIET: #1 zondag	
Week 41: 10-10 t/m 16-10			NIET: #1 zondag	
Week 42: 17-10 t/m 23-10			Standaard	
Week 43: 24-10 t/m 30-10			Standaard	

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding II – 31 oktober 2016 tot en met 11 december 2016 – week 44 tot en met 49				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na serie: 5' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 tempo 26 #4 tempo 28 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 44: 31-10 t/m 06-11			Standaard	
Week 45: 07-11 t/m 13-11			Standaard	
Week 46: 14-11 t/m 20-11			Standaard	
Week 47: 21-11 t/m 27-11			NIET: #1 vrijdag, #2 zaterdag; zondag Hel van het Noorden (meetmoment)	
Week 48: 28-11 t/m 04-12			Standaard	
Week 49: 05-12 t/m 11-12			NIET: #1 vrijdag; zaterdag NKIR (meetmoment, deze week of volgende week overige onderdelen profieltest)	

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding III – 12 december 2016 tot en met 22 januari 2017 – week 50 tot en met 03				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x (5 x 1' / 1' continu), herstel na iedere serie: 5' #1 16 / 20 / 16 / 22 / 16 / 24 / 16 / 22 / 16 / 24 #2 16 / 24 / 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 26 / 16 / 28 #3 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 32 / 16 / 30 / 16 / 32 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 24, actief herstel na iedere serie: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' 500 m tempo 24 + 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 51: 14-12 t/m 20-12			Standaard of aangepast aan planning profieltest	
Week 52: 21-12 t/m 27-12			Zondag 25 vrij (eventueel 60-90' steady state of alternatief)	
Week 53: 28-12 t/m 03-01			Maandag 26, zaterdag 31 en zondag 1 vrij (eventueel 60-90' steady state of alternatief)	
Week 01: 04-01 t/m 10-01			Standaard	
Week 02: 11-01 t/m 17-01			Standaard	
Week 03: 18-01 t/m 24-01			NIET: #1 vrijdag, #2 zaterdag; zondag Amstel Ergo Head (meetmoment)	

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Pre Competitie – 23 januari 2017 tot en met 5 maart 2017 – week 04 tot en met 09				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x (5 x 1' / 1' continu), herstel na iedere serie: 5' #1 16 / 24 / 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 26 / 16 / 28 #2 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 28 / 16 / 30 #3 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 32 / 16 / 30 / 16 / 32 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km) tempo 26, actief herstel na iedere serie: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' <i>Iedere 20' 2 x 30" tempo 30 – 32, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' <i>500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 04: 23-01 t/m 29-01			Standaard	
Week 05: 30-01 t/m 05-02			Standaard	
Week 06: 06-02 t/m 12-02			NIET: #2 zaterdag	
Week 07: 13-02 t/m 19-02			Zaterdag 18 en/of zondag 19 februari Winterwedstrijden (meetmoment)	
Week 08: 20-02 t/m 26-02			NIET: #1 vrijdag; zaterdag 25 februari bondstest 2k (meetmoment, deze of volgende week overige onderdelen profieltest)	
Week 09: 27-02 t/m 05-03			NIET: #1 vrijdag, #2 zaterdag; verder standaard of aangepast aan planning profieltest	

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Competitie – 6 maart 2017 tot en met 2 juli 2017 – Standaard week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 12' (3 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 26 #2 tempo 28 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E – A1	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Iedere 5' of km een sprint 5 + 10, in totaal 12 sprints</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 1500 m, actief herstel na iedere serie: 6' #1 en #2: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32 #3 en #4: 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32 + 500 m tempo 34 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Competitie – 6 maart 2017 tot en met 2 juli 2017 – Pre Wedstrijd week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	E – A1	- 10' (2 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Iedere 5' of km een sprint 5 + 10, in totaal 12 sprints</i>	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 2 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' <i>1000 m tempo 30 + 750 m tempo 32 + 250 m tempo 34</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	A2	- 20' warming up als voor race - 3x (4x 250 m pace / 250 m easy), actief herstel na iedere serie: 5' - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 60' (10-12 km) steady state tempo 16 – 18	
zondag	1	A2	- 20' warming up als voor race - 2x 1000 m, actief herstel na de eerste 1000 m 10' <i>#1: met start, als eerste 1000 van de wedstrijd, geen eindsprint</i> <i>#2: vliegend, als tweede 1000 van de wedstrijd, met eindsprint</i> - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				

VOORBEELD PROGRAMMA JUNIOREN 2017 – 2017

Trainingsschema Junioren 2016 – 2017				
Periode Competitie – 6 maart 2017 tot en met 2 juli 2017 – Wedstrijd week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Eigen programma</i>	
	2	E – A1	- 4 km warming up / techniek - 8 km steady state tempo 16 – 18 met in iedere kilometer een sprint 5 + 10	
dinsdag	1	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	A2	- 20' Warming up als voor race - 1 x 500 m met start, doorstart, geen eindsprint - 1 x 500 m pace - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	A1	- 4 km warming up / techniek - 4 km steady state tempo 16 – 18 met 4 starts 5 + 10 en 4 sprints 5 + 10 - 4 km cooling down	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	E	- 8 km steady state tempo 16 – 18 met enkele starts en acceleraties	
	2	Vrij	-	
zaterdag	-	Wedstrijd	-	
zondag	-	Wedstrijd	-	
Core Stability: dinsdag				