

Seizoenplan AVH recreanten

start okt 2023 t/m eind okt 2024 versie 04 cw 01/2024 – cw 21 / 2024 dd 12 Febr.

cf Vladimir Issurin's Blokperiodisering's – model

Wo vlg's Sportrusten & Za, Di & Do vlg's Gepolariseerd Lopen

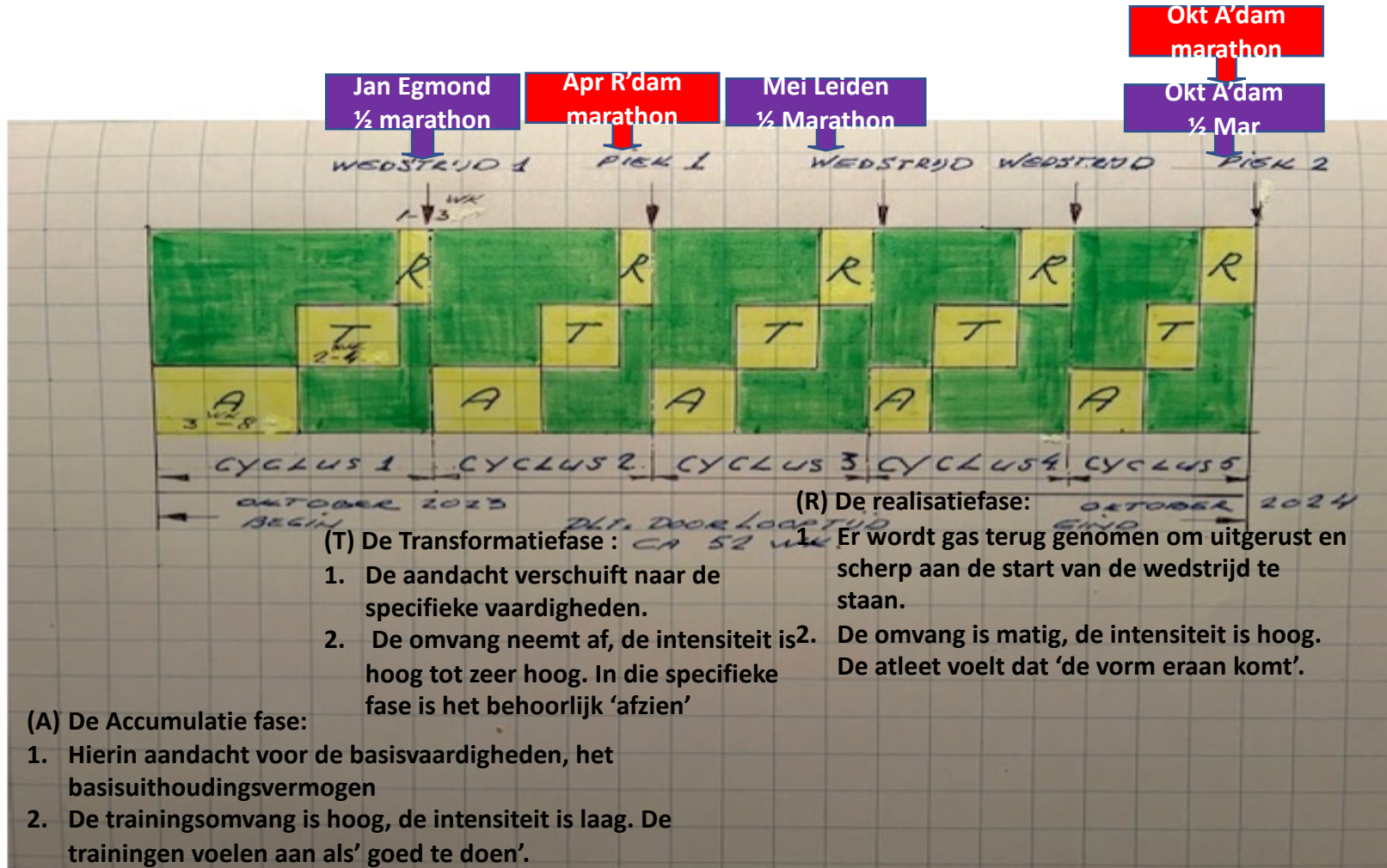
Auteur

Tom Noya

12 Febr. 2024

Seizoenplan AVH recreanten

start okt 2023 t/m eind okt 2024 versie 04 cw 01/2024 – cw 21 / 2024 dd 12 Febr.
cf Vladimir Issurin's Blokperiodisering's – model
Wo vlg's Sportrusten & Za, Di & Do vlg's Gepolariseerd Lopen

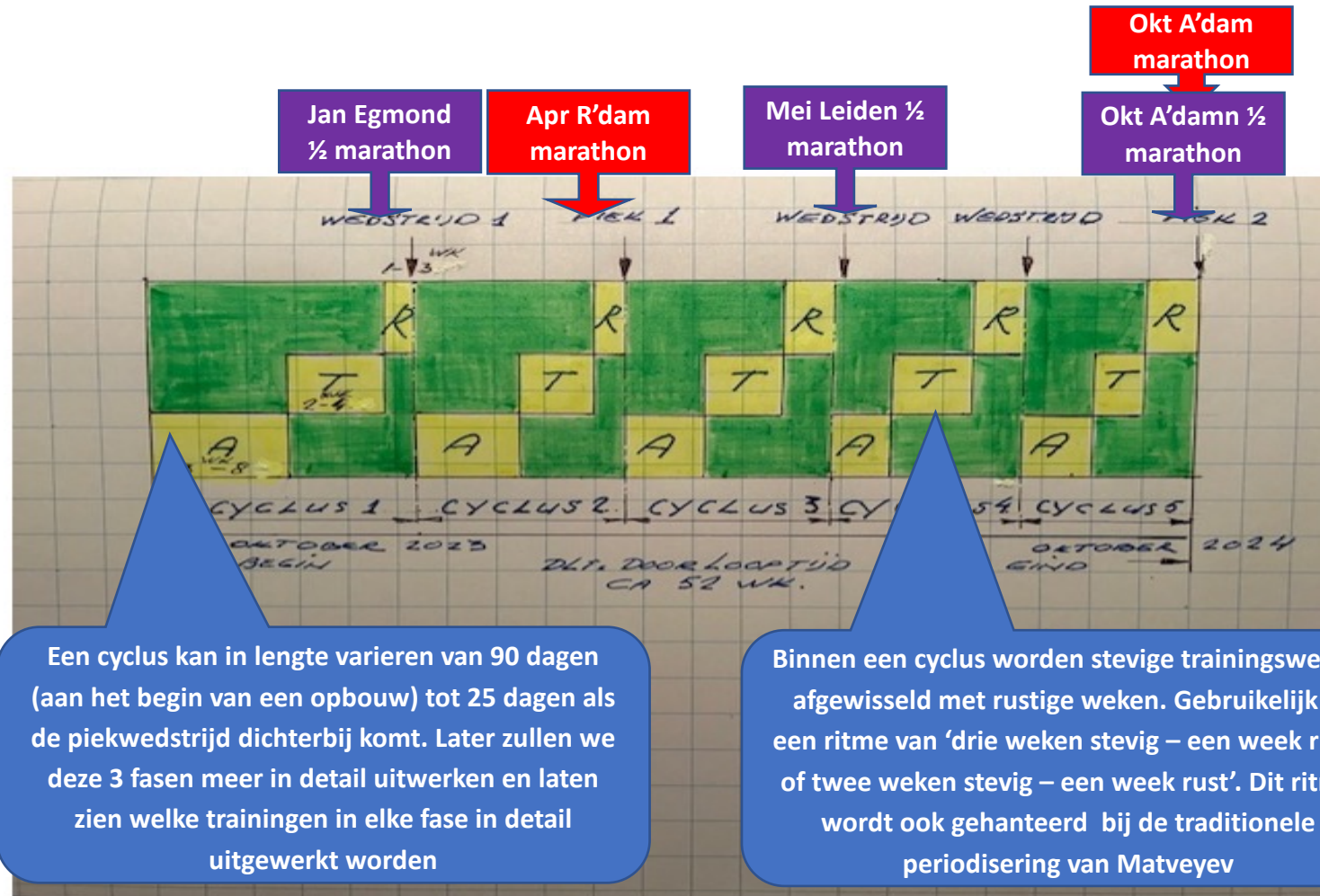


Seizoenplan AVH recreanten

start okt 2023 t/m eind okt 2024 versie 04 cw 01/2024 – cw 21 / 2024 dd 12 Febr.

cf Vladimir Issurin's Blokperiodisering's – model

Wo vlg's Sportrusten & Za, Di & Do vlg's Gepolariseerd Lopen



Seizoenplan AVH recreanten

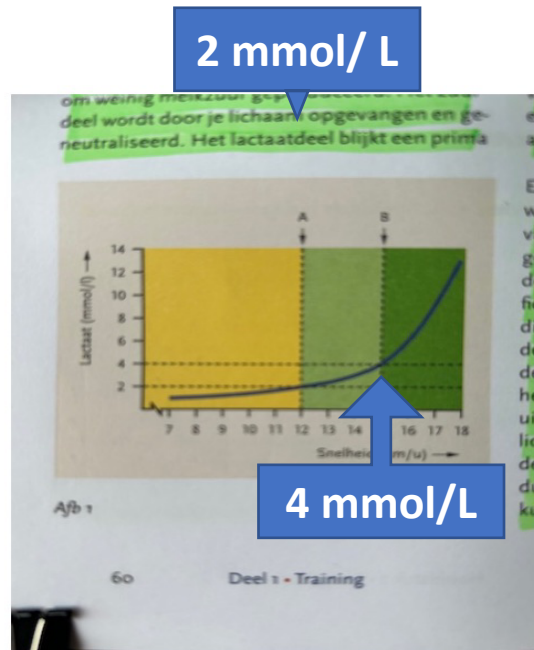
start okt 2023 t/m eind okt 2024 versie 04 cw 01/2024 – cw 21 / 2024 dd 12 Febr.

cf Vladimir Issurin's Blokperiodisering's – model

Wo vlg's Sportrusten & Za, Di & Do vlg's Gepolariseerd Lopen

Gepolariseerd trainen

- Bij gepolariseerd trainen wordt het overgrote deel van de trainingstijd uitgevoerd met een intensiteit die onder 2mmol/L ligt. Het resterende deel wordt ingevuld met een intensiteit nabij en boven 4mmol/L.
- Er wordt dus nauwelijks getraind in de intensiteitszone tussen 2mmol/L en 4mmol/L.
- Dit wordt ook het “Zwart/ Wit” trainen genoemd
- De methode van het gepolariseerd trainen is niet toe te schrijven aan ¹ *trainer*. Het is voortgekomen uit een mix van wetenschappelijk onderzoek en ervaringen uit de praktijk.
- Het zal het meest effectief zijn als je de hele periodisering invult volgens de inzichten van het gepolariseerd trainen.
- Vanaf de (jaren ' 80) wordt daarvoor de blokperiodisering van Vladimir Issurin gebruikt.



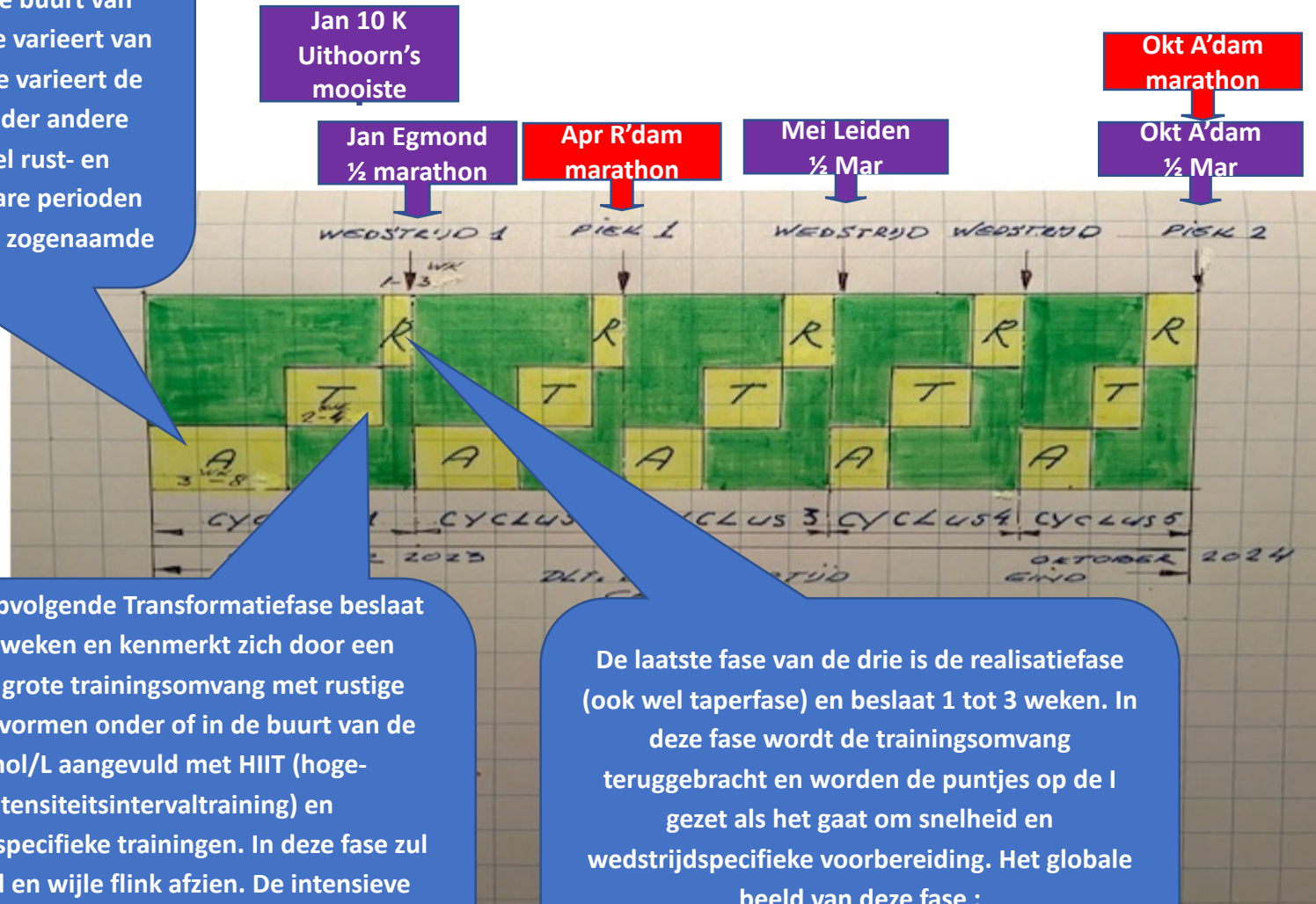
Seizoenplan AVH recreanten

start okt 2023 t/m eind okt 2024 versie 04 cw 01/2024 – cw 21 / 2024 dd 12 Febr.

cf Vladimir Issurin's Blokperiodisering's – model

Wo vlg's Sportrusten & Za, Di & Do vlg's Gepolariseerd Lopen

De Accumulatiefase wordt gekenmerkt door een hoge trainingsomvang en met rustige trainingsvormen onder of in de buurt van 2mmol/L. De duur van deze fase varieert van 3 tot 8 weken. Binnen deze fase varieert de omvang van de trainingen, onder andere door het opnemen van zowel rust- en hersteldagen als ook korte, zware perioden van bijvoorbeeld drie dagen (de zogenaamde impactdagen)



De daaropvolgende Transformatiefase beslaat 2 tot 4 weken en kenmerkt zich door een redelijk grote trainingsomvang met rustige trainingsvormen onder of in de buurt van de 2mmol/L aangevuld met HIIT (hoge-intensiteitsintervaltraining) en wedstrijdspecifieke trainingen. In deze fase zul je bij tijd en wijle flink afzien. De intensieve trainingen gaan tot het gaatje, zodanig dat het laatste deel van een intervaltraining of tempoblok nog net kan worden afgemaakt

De laatste fase van de drie is de realisatiefase (ook wel taperfase) en beslaat 1 tot 3 weken. In deze fase wordt de trainingsomvang teruggebracht en worden de puntjes op de I gezet als het gaat om snelheid en wedstrijdspecifieke voorbereiding. Het globale beeld van deze fase :
Uitgerust en scherp worden.

Algemene Methode Lydiard & Binnen AVH gebruikte methoden

Methode Lydiard

Grote basis omvang 100 mls per week ongeacht doel afstand. **Zondags 35km heuvel duurloop.** Na basis 16 wk specifiek voorbereiding op piek prest.

Random/ boven 4mmol/l

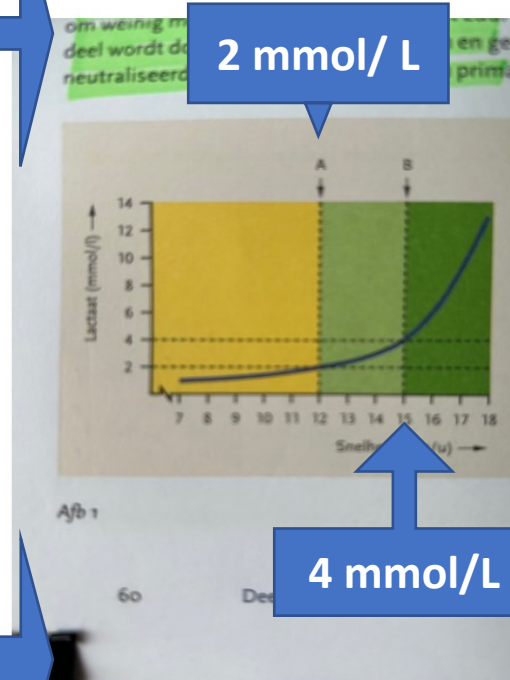
Daarna accent op intensieve Tempolopen tussen 800m tot 10K. tbv de ½ MT de Multie-Tier cf benadering v F. Horwell
Algemeen

Stans vd Poel / Koen de Jong

Methode Sport Rusten

Aangeraden wordt in D1 en D2 te lopen en bij versnellingen D3 en beperkt AT+ denk ook aan de combi met ademen.

Woensdag Anneke



Methode

Herman Verheul / Klaas Lok

Ontstaan in de 50 er jaren gebaseerd op interv.trainingen successen E. Zatopek. Verheul combineerde intv.training op de baan met gymn.

Oef. in de zaal en Fartlek in het bos. Rustige intv.trainingen 15x 200m, 10x 400m en 6x 1000m.

P zelfde afstanden rustig dribbelen. Geen duurlopen! Zeer frequent wedstrijden lopen. Klaas Lok ontwikkelde een eigen variant de zgn

Souplesse methode

Dinsdag & Donderdag Arthur

Gepolariseerd Lopen

Diversen

Bij gepolariseerd (Zwart/ Wit)trainen bestaat het overgrote deel vd trainingstijd uit intensiteit.'n onder 2 mmol/l. Het resterende deel wordt ingevuld met intensiteit' n nabij en boven de 4 mmol/l. Er wordt nauwelijks getraind tussen 2 en 4 mmol/l in

Dinsdag, Donderdag & Zaterdag

Arthur & Tom

Seizoenplan AVH recreanten

start okt 2023 t/m eind okt 2024 versie 04 cw 01/2024 – cw 21 / 2024 dd 12 Febr.
cf Vladimir Issurin's Blokperiodisering's – model
Wo vlg's Sportrusten & Za, Di & Do vlg's Gepolariseerd Lopen

			Seizoenplan AVH Recreanten begin okt 2023 - eind okt 2024 versie cw 02 2024 - cw 21 2024 versie 04 dd 12 feb				door Tom Noya & Anneke Witt				
						Zie grafiek: U = omvang in km, max. 100 I = Interval in % BP op geg. Afstand, of Z1 t/m Z5 of DLT t/m DLT					
										Trainingsmethoden woensdag en zaterdag	
										► Tempotraining 75% - 90% vld beste prestatie op geg. Afstand	
										► Ext. Interval 70% - 80% vld beste prestatie op geg. afstand	
										► Herhalingsmethode min: 95% vld beste prestatie op 3/4 of 4/5 geg. afstand	
										► Wedstrijd- methode: 100% wedstrijd snelheid, under-/ over-distance	
										► Var. duurlooptvormen: Interv.duurloop, Duurt.wisseltempo, Climax.Duurl.	
										► Diversen: Vaartspel; Heuveltraining en Cross-training	
										► Testen	
W	Dat.		Loopopdracht		Lok.	Datum		Loopopdracht		Lok.	Opmerking
12			Voorkomen lengte-as rotatie tgv ronde pendel					Voorkomen lengte -as rotatie tgv ronde pendel			
	20-mrt	k1	1000-2000m wisseltempo	WK T3 2024	23-mrt	k1/ k2		In/UitL in Z1 erna 45' Ext.Interv. waarin 2 x (4 x 800m 80-85% p =30"- 2' dr) v Gr 43/40 en GR 37	WK T3 2024		Ton geeft 23 mrt 4e BLT 3Les en 20mrt upload 3
		k2	krachtcircuit	WP1 - wk4				In/UitL in Z1 erna 45' Ext.Interv. waarin 2 x (4 x 400m 80-85% p =30"- 2' dr) v Gr 34 t/m 22	WP1 - wk4		Over de 60m of 100m snel deze mogen hard, niet maximaal wel gecontroleerd.
13	wo	Ls	Relatie snelheid/ paslengte/ pasfrequentie	Baan	za	Ls		Relatie snelheid/ paslengte/ pasfrequentie	Bos		Wo morgen DL 1:30 in Z1 erna 5 x 100m snel p 100dr en Zo 1:45 op Z1
	27-mrt	k1	nx 400-800m ontmoetingsloop (tempovastheid)	WK R1 2024	30-mrt	k1/ k2		In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 3 x (4 (4x 500m in T10 met sp =1,5'en sp= 2'))	WK R1 2024		Michel geeft 30 mrt 5e BLT les en 27 mrt upload 4
		k2	hazenloop (tempohardheid)	WP1 - wk5				In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 4 x 1200 in T15 en p = 400dr	WP1 - wk5		
14	wo	Ls	Doorgeven kracht bovenlichaam nr onderlichaam	Bos	za	Ls		Doorgeven kracht bovenlichaam nr onderlichaam	Bos		Wo morgen 1:30 in Z1
	03-apr	k1	Farflek 5x3 min	WK R2 2024	06-apr	k1/ k2		In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 3x (4x 4x 400m T10 p 1,5' en sp =2'))Gr43/40t/mGR 37	WK R2 2024		Herstelweek + Jubelen Baanwedstrijden
		k2	nx 600-800m met tempowissel	WP1 - wk6				In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 3 x (4x 4x300 in T 5 p = 1,5' dr, sp 2' dr Gr 34 t/m Gr 22	WP1 - wk6		Ton geeft 6 apr 5e BLT 3Les
15	wo	Ls	Voorkomen lengte-as rotatie II tgv gebrek aan torsie. Heuveltraining	Bos	za	Ls		Voorkomen lengte -as rotatie II tgv gebrek aan Torsie. Heuveltraining	Bos		Wo morgen 1:15 in Z1
	10-apr	k1	nx 400-300-200-100 op Big spotters hill	WK A1 2024	13-apr	k1/ k2		In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 3x(4 (4x 500m op T10 p = 1,5'dr + sp = 2'dr))Gr43/40-r37	WK A1 2024		Michel geeft 13 apr 6e BLT les
		k2		WP1 - wk 7				In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 3x(4 (4x 500m op T5 p = 2'dr + sp = 3'dr))Gr34 t/m Gr22	WP1 - wk7		Wo morgen 1:00 in Z1
16	wo	Ls	Criteria van een juiste schaarbeweging.	Bos	za	Ls		Criteria van een juiste schaarbeweging. Bestudeer met name de Ls van wk 31!	Bos		
	17-apr	k1	nx 500m	WK A2 2024	20-apr	k1/ k2		In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 2 x(4 x (4 x 300 in T10 p = 2'dr, sp = 3'dr)) Gr43/40-Gr37	WK A2 2024		Ton geeft 20 apr 6e BLT 3Les en Michel 5e upload 17 apr
		k2	bos en vijfverloop	OP1 - Wk1				In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 2 x(4 x (4 x 300 in T5 p = 2'dr, sp = 3'dr)) Gr34 t/m-Gr22	OP1 - wk2		Wo morgen :45 in Z1
17	wo	Ls	Doorgeven kracht bovenlichaam nr onderlichaam	Bos	za	Ls		Doorgeven kracht bovenlichaam nr onderlichaam	Bos		
	24-apr	k1	piramide cross training	WK A3 2024	27-apr	k1/ k2		In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 4 (4x (4 x 200 in T10 p = 1,5' dr, sp = 2' dr))	WK A3 2024		Ton 24 apr 5e upload
		k2	400m progressief	OP1 - wk2				In/UitL in Z1 erna Interv: 45' waarin 4 (4x (4 x 200 in T5 p = 1,5' dr, sp = 2' dr))	OP1 - wk2		
18	wo	Ls		Bos	za	Ls			Baan		Herstelweek
	01-mei	k1	wisseltempo met verzuring	WK A4 2024	04-mei	k1/ k2			WK A4 2024		upload 6 michel 1 mei en Ton 1mei upload 6
		k2	minutenparade	OP1 - wk3					OP1 - wk3		en voor 4 mei beiden inleveren portfolio
19	wo	Ls		Bos	za	Ls			Bos		
	08-mei	k1	toenameloo	WK A5 2024	11-mei	k1/ k2			WK A5 2024		
		k2	nx400/600m	OP1 - wk4					OP1 - wk4		
20	wo	Ls		Bos	za	Ls			Bos		
	15-mei	k1	explosieloo	WK A6 2024	18-mei	k1/ k2			WK A6 2024		Accoord portfolio voor 18 mei
		k2	jojo-loop	OP1 - wk5					OP1 - wk5		PVB BLT3 examen
21	wo	Ls		Bos	za	Ls			Bos		
	22-mei	k1	afnameloo met versnellingen	WK A7 2024	25-mei	k1/ k2			WK A7 2024		
		k2		OP1 - wk6					OP1 - wk6		
22	wo	Ls		Bos	za	Ls			Baan		Herstelweek
	29-mei	k1	dobbelsteenloop	WK A7 2024	01-jun	k1/ k2			WK A7 2024		1 juni PVB BLT3 examen
		k2		OP1 - wk7					OP1 - wk7		