

AV Haarlemmermeer

Seizoenplan: Lange afstand lopers (3000m+)
Periode: 2026 (Training details Q1)

Het seizoenplan wordt aangeboden door:

Hoofdtrainers

Anneke Witt, Esther van Dijk, Michel Tode en Ton Hoogakker

Co-trainers:

Hans Crum, Ronald Janssens, Annemiek Nieuwendijk, Nathalie Samson, Leo Stoffer, Edo Nugteren, Grietus Wiggers, Ron van Dalen, Mirjam van Hal, Robert van Susteren en Rogier Vroegindeweij.

Trainers voor de G-atleten: Anneke Witt, Anja Kleefsman, Ron van Dalen

Trainers voor de framerunners: Petra van Kerkvoorde, Ronald Janssens en Ietje Stap

Inhoudsopgave

1. Trainingsschema
2. Waarom een seizoenplan
3. Moet ik wedstrijden lopen?
4. Uitgangspunten seizoenplan
5. Uitgangspunten seizoenplan in een “Plaatje”

1 Trainingssschema (1-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q1 (v20260101)		Periode	Intensiteit (% BP)	Omvang (km)	Zie bijhorende grafiek voor details: Periode, intensiteit en omvang Intensiteit = % Beste Prestatie tijdens de training (op de opgegeven afstand) Omvang = Omvang in kilometers van de training (exclusief inlopen)			
Datum	Locatie en aandachtspunten					Omschrijving 1 (Kern)	Omschrijving 2 (Kern) (Wedstrijden)		
1	Loopscholing		Krachttraining romp/ grote spiergroepen						
	maandag 29 december 2025		VP1 Week 3 van 6	n.t.b.					
	dinsdag 30 december 2025								
	woensdag 31 december 2025								
	donderdag 1 januari 2026								
	vrijdag 2 januari 2026								
	zaterdag 3 januari 2026	Bos - 1e training van 2025				Ext. Interv. nx 700m-500m-300m 80-85% van BP relatief korte pauzes			
	zondag 4 januari 2026								
2	Loopscholing		HERSTELWEEK		Krachttraining romp/ grote spiergroepen				
	maandag 5 januari 2026		VP1 Week 4 van 6	n.t.b.					
	dinsdag 6 januari 2026	Baan			4,0 (4x) 1.000m laatste 200m kleine versnelling P=2'				
	woensdag 7 januari 2026	Baan			5x 4 min en 10x1 min				
	donderdag 8 januari 2026	Baan			4,2 (5x) 600m P=200m (3x) 400m P=100m				
	vrijdag 9 januari 2026								
	zaterdag 10 januari 2026	Bos			Ext. Interval 1000m, 800m, 600m en 400m 80-85% van BP				
	zondag 11 januari 2026								
3	Loopscholing		Doorgeven kracht van boven- naar onderlichaam						
	maandag 12 januari 2026		VP1 Week 5 van 6	n.t.b.					
	dinsdag 13 januari 2026	Baan			6,0 Piramideloop 1-2-3-4-5-4-3-2-1 P=halve looptijd				
	woensdag 14 januari 2026	Baan			Toenameloop met afnemende pauzes				
	donderdag 15 januari 2026	Baan			6,0 (5x) 800m P=200m (5x) 400m P=200m				
	vrijdag 16 januari 2026								
	zaterdag 17 januari 2026	Bos			(nx) 600m of 800m P=1'30"		(nx) 200m P=1'		
	zondag 18 januari 2026								
4	Loopscholing		Doorgeven kracht van boven- naar onderlichaam						
	maandag 19 januari 2026		VP1 Week 6 van 6	n.t.b.					
	dinsdag 20 januari 2026	Baan			4,0 1200m-1000m-800m-1000m P=2'30"		Zwarte training		
	woensdag 21 januari 2026	Baan			nx 300 of 400m afn. Pauzes, 400-600-800m of 300-400-600m				
	donderdag 22 januari 2026	Baan			6,0 (13x) 2 minutenloop, steeds iets verder, pion steeds verleggen P=1'				
	vrijdag 23 januari 2026								
	zaterdag 24 januari 2026	Bos			Heuvel training op en rondom BSH (2', 3' en 4' loop P=1'30")		(nx) 400m @85% P=1' e/o (nx) 600m @85% P=1'30"		
	zondag 25 januari 2026								
5	Loopscholing		Mooi lopen						
	maandag 26 januari 2026		VP2 Week 1 van 6	n.t.b.					
	dinsdag 27 januari 2026	Baan			6,0 (2x) 800m-1000m-1200m P=1'-1'30"-2'				
	woensdag 28 januari 2026	Baan			1000-2000m wisseltempo-loop en minutenparade				
	donderdag 29 januari 2026	Baan			4,0 (10x) 400m P=200m		Zwarte training		
	vrijdag 30 januari 2026								
	zaterdag 31 januari 2026	Bos			Heuveltraining met overload lichte hellingen		(nx) 400m		
	zondag 1 februari 2026								

1 Trainingschema (2-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q1 (v20260101)		Periode	Intensiteit (% BP)	Omvang (km)	Zie bijhorende grafiek voor details: Periode, intensiteit en omvang Intensiteit = % Beste Prestatie tijdens de training (op de opgegeven afstand) Omvang = Omvang in kilometers van de training (exclusief inlopen)		
	Datum	Locatie en aandachtspunten				Omschrijving 1 (Kern)	Omschrijving 2 (Kern) (Wedstrijden)	
6	Loopscholing HERSTELWEEK		VP2 Week 2 van 6	n.t.b.		Mooi lopen		
	maandag 2 februari 2026							
	dinsdag 3 februari 2026	Baan			4,5	(7x) Minutenparade 3 minuten P=1'30"		
	woensdag 4 februari 2026	Baan				3 minuten progressief en dobbelsteenloop		
	donderdag 5 februari 2026	Baan			4,0	400m met aflopende P beginnen met 1,5 minuut en steeds 5 sec. minder		
	vrijdag 6 februari 2026							
	zaterdag 7 februari 2026	Bos				Afname loop begin met 1600 of 1200m, relatief lange pauzes		
	zondag 8 februari 2026							
7	Loopscholing		VP2 Week 3 van 6	n.t.b.		Voet en enkel		
	maandag 9 februari 2026							
	dinsdag 10 februari 2026	Baan			5,8	(5x) 400m P=1' (4x) 500m P=1' (3x) 600m P1'30"		
	woensdag 11 februari 2026	Baan				Testloop en nx 150m		
	donderdag 12 februari 2026	Baan			6,0	2000m-1600m-1200m-800m-400m P=200m		
	vrijdag 13 februari 2026							
	zaterdag 14 februari 2026	Bos				Wisseltempotraining met 30s in de verzuring	Lichte versnellingsloopjes	
	zondag 15 februari 2026							
8	Loopscholing		VP2 Week 4 van 6	n.t.b.		Voet en enkel		
	maandag 16 februari 2026							
	dinsdag 17 februari 2026	Baan			4,0	(4x) 1000m laatste 200m kleine versnelling P=2'30"	Zwarte training	
	woensdag 18 februari 2026	Baan				800-400-400-800m of 600-300-300-600m		
	donderdag 19 februari 2026	Baan			6,0	(6x) 500m P=100m Seriepauze=2' (5x) 400m P=100m		
	vrijdag 20 februari 2026							
	zaterdag 21 februari 2026	Bos				(nx) 600m of 800m op 85% BP	Maximaallopen 400m-200m-100m P=3' (volledig herstel)	
	zondag 22 februari 2026							
9	Loopscholing		VP2 Week 5 van 6	n.t.b.		Heup en bekken		
	maandag 23 februari 2026							
	dinsdag 24 februari 2026	Baan			5,6	(7x) 800m P=1'30"		
	woensdag 25 februari 2026	Baan				VIAD test of nx 800m en nx 300m		
	donderdag 26 februari 2026	Baan			4,0	(5x) 800m P=2'	Zwarte training	
	vrijdag 27 februari 2026							
	zaterdag 28 februari 2026	Bos				Heuveltraining, zware benenloop dmv squats		
	zondag 1 maart 2026							
10	Loopscholing HERSTELWEEK		VP2 Week 6 van 6	n.t.b.		Heup en bekken		
	maandag 2 maart 2026							
	dinsdag 3 maart 2026	Baan			4,0	1600m1200m-800m-400m P=2'-2'-1'30"-1'		
	woensdag 4 maart 2026	Baan				400-100m steeds sneller		
	donderdag 5 maart 2026	Baan			4,2	(5x) 600m P=200m (3x) 400m P=1'		
	vrijdag 6 maart 2026							
	zaterdag 7 maart 2026	Bos				1000m-800m-600m-400m-200m met laatste 1/4 deel op 90%		
	zondag 8 maart 2026							

(3-3)

2

Waarom een seizoenplan

Wat is een seizoenplan en wat heb ik er aan?

Je maakt een goed plan en daarna hoef je het alleen nog maar uit te voeren. Zowel de verschillende trainers als de lopers weten wat we gaan doen en kunnen daar rekening mee houden.

De belangrijkste voorwaarden voor een seizoenplan

Het stimuleert alle lopers om beter te worden of voor de lopers waar PR's tot het verleden behoren voor het (zolang mogelijk) onderhouden van het huidige niveau

De trainingen zijn voldoende afwisselend om leuk te blijven

De deelnemers worden verantwoord belast en niet overbelast

Belangrijke afwegingen voor het opzetten van een training (voor de trainer)

Wat is de omvang van de training (aantal gelopen kilometers).

Wat is de intensiteit van de training (hoe snel wordt er gelopen).

Hoe belastend is een training. De belasting van de training komt door de combinatie van omvang en intensiteit. De omvang en de intensiteit variëren heel doordacht in het seizoenplan. Zo ontstaat een gebalanceerd plan voor een heel seizoen en voor alle lopers.

Wordt de omvang en de belasting in de trainingen voldoende gevarieerd tijdens het seizoen. De aanpassingen zijn zo geleidelijk dat bijna niemand merkt dat er aanpassingen in de trainingen worden gedaan. Het lichaam merkt de verandering wel: minder kans op blessures en de conditie varieert gedurende het jaar.

3 Moet ik wedstrijden lopen?

Moet ik dan wedstrijden lopen in de Wedstrijd Periode?

Dat mag je helemaal zelf bepalen. In de recreatieve loopgroepen zien we lopers welke diverse wedstrijden lopen en lopers welke weinig tot geen wedstrijden lopen. En dat is prima. Door de afwisseling in trainingen die je met een seizoenplan hebt zal iedereen een beetje meer of een beetje minder in vorm zijn gedurende het jaar. En zullen er minder blessures ontstaan. Maar vaak hebben persoonlijke omstandigheden meer invloed op de conditie dan het seizoenplan: vakanties, werk, druk met kinderen,....

Kan ik wedstrijden lopen buiten de Wedstrijd Periode?

Ja, dat kan zeker. Het seizoenplan heeft effect op de conditie. Maar meer discipline in het bezoeken van trainingen en het inpassen van extra trainingen zal (veel) meer invloed hebben. De hoofdtrainers kunnen op verzoek een trainingsprogramma voor je maken. En je mag een wedstrijd ook wat minder hard lopen....

Waarom zijn er regelmatig testlopen als ik toch geen wedstrijden loop?

Testlopen zijn zowel voor de atleet als de trainer nuttig. De atleet kan zien hoe zijn prestaties veranderen in het jaar. En de trainer ziet aan de prestaties van de diverse groepen wat het effect is van het seizoenplan. En hij gebruikt deze informatie om het plan voor het volgende seizoen een beetje aan te scherpen.

4

Uitgangspunten seizoenplan

Uitgangspunten

Het seizoenplan is opgebouwd rondom een voorjaars- en een najaarsmarathon

Het seizoenplan is ingedeeld middels een voorbereidingsfase, wedstrijdphase en overgangsfase.

De trainingen zijn grotendeels interval trainingen en ondersteunend aan de eigen duurlopen

Training indeling

De trainingen op woensdag en zaterdag duren maximaal 1,5 uur en bestaan uit:

± 20 minuten – Inlopen en warming-up

± 15 minuten – Loopscholing

± 45 minuten – Kern 1 en Kern 2

± 10 minuten – Uitlopen en cooling down

Periode beschrijvingen:

VP1/3 = Voorbereiding Periode (wordt gewerkt aan de basisconditie)

VP2/4 = Voorbereiding Periode (wordt gewerkt aan de specifieke conditie en uithoudingsvermogen)

WP1/2 = Wedstrijd Periode (wordt gewerkt aan wedstrijd specifieke belasting)

OV1/2= Overgangsperiode (wordt gewerkt aan herstel)

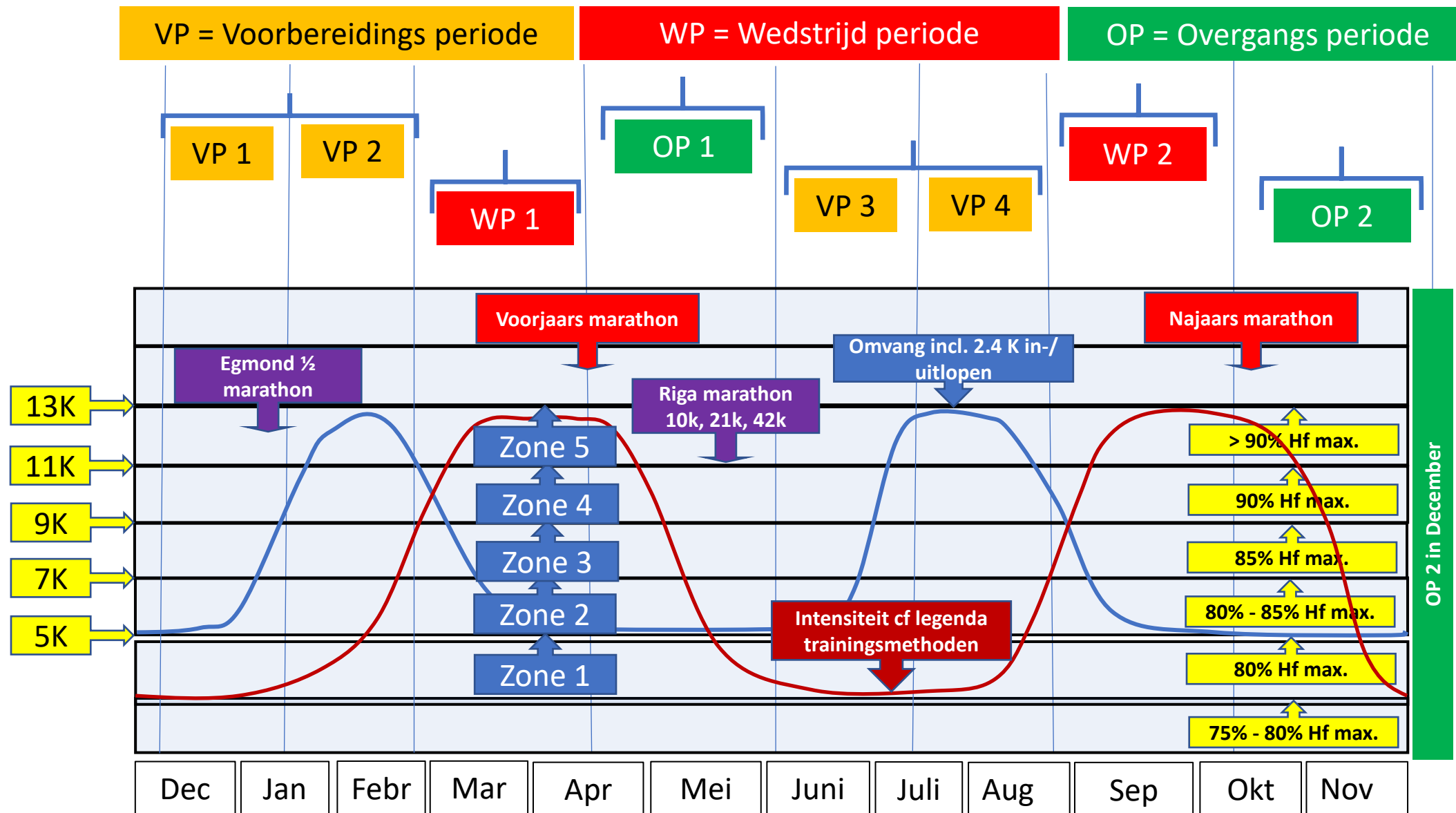
Jaarindeling periodisering (2 maal 26 weken)

12 weken Voorbereiding periode. VP1+ VP2. En idem voor VP3 + VP4.

7 weken Wedstrijd periode WP1 na VP1 + VP 2. En idem voor WP2 welke na VP3 + VP4 volgt.

7 weken Overgangsperiode OP1 na WP1 en OP2 na WP2.

5 Seizoensplan Plaatje



Het 'Plaatje' is een vereenvoudigde weergave bedoeld om inzicht te geven in de globale opbouw.