

AV Haarlemmermeer

Seizoenplan: Lange afstand lopers (3000m+)
Periode: 2026 (Training details Q2)

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, Rogier Vroegindeweij 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 Trainingschema (1-3)


Weeknummer	Datum	Locatie en aandachtspunten	Periode	Intensiteit (% BP)	Omvang (km)	Omschrijving 1 (Kern)	Omschrijving 2 (Aandachtspunten - Wedstrijden)	
	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q2 (v202603024)					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)		
14	Loopscholing HERSTELWEEK		WP1 Week 4 van 7	n.t.b.	Voorkomen lengte-as rotatie door actief strekken			
	maandag 30 maart 2026							
	dinsdag 31 maart 2026	Baan			4,0	(10x) 400m bij ieder lichtmast (50m) tempo versnellen of vertragen P=1'30"		
	woensdag 1 april 2026	Baan			4,0	400m-800m-400m-800m-400m of 300m-600m-300m-600m-300m en (nx) 200m		
	donderdag 2 april 2026	Baan			4,0	(7x) 600m P=200m		
	vrijdag 3 april 2026							
	zaterdag 4 april 2026	Bos				(nx) 200m-400m-200m resp. 100m-300m-100m wedstrijd nabootsen		
zondag 5 april 2026								
15	Loopscholing		WP1 Week 5 van 7	n.t.b.	Compacte beenbeweging, snelle schaar			
	maandag 6 april 2026					2e Paasdag		
	dinsdag 7 april 2026	Baan			6,0	(2x) 800m - 1000m - 1200m P=1'-1'30"-2'		
	woensdag 8 april 2026	Baan			6,0	Loopscholingscircuit + (12x) 2' Steeds iets sneller en minuten parade		
	donderdag 9 april 2026	Baan			6,0	Piramide loop 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1' P=1'		
	vrijdag 10 april 2026							
	zaterdag 11 april 2026	Bos				(4x) Gr. 22-34 1200m of (4x) Gr. 37-43 1000m		
zondag 12 april 2026								
16	Loopscholing		WP1 Week 6 van 7	n.t.b.	Compacte beenbeweging, snelle schaar			
	maandag 13 april 2026						AVH Baanloop	
	dinsdag 14 april 2026	Baan			6,0	(4x) 500-400-300-200-100m P=1' (Pserie=1'30")		
	woensdag 15 april 2026	Bos				Piramide cross training		
	donderdag 16 april 2026	Baan			4,0	(4x) 1000m P=400m	Zwarte training	
	vrijdag 17 april 2026							
	zaterdag 18 april 2026	Bos				(3x) 10' Wissetempotraining	Clinic: RunX & New Balance Clinic (Carbon & Traitschoenen)	
zondag 19 april 2026								
17	Loopscholing		WP1 Week 7 van 7	n.t.b.	Actief 'grijpen' van de grond			
	maandag 20 april 2026							
	dinsdag 21 april 2026	Bos			6,0	(5x) 1200m laatste 400m kleine versnelling Pauze 1'30"		
	woensdag 22 april 2026	Bos				(8x) Sterloop 2' heen en 2'45" terug		
	donderdag 23 april 2026	Baan			5,2	(13x) 2 minutenloop, steeds iets verder, pion steeds verleggen P=1'		
	vrijdag 24 april 2026							
	zaterdag 25 april 2026	Bos				(nx) 600m of 800m loop		
zondag 26 april 2026								
18	Loopscholing HERSTELWEEK		OP1 Week 1 van 6	n.t.b.	Actief 'grijpen' van de grond			
	maandag 27 april 2026							
	dinsdag 28 april 2026	Bos			4,0	(10x) 200m aflopende Pauze P=1" en steeds 5" korter + (4x) 500m P=1'		
	woensdag 29 april 2026	Bos				400m-800m + Hazenloop		
	donderdag 30 april 2026	Baan			4,0	(2x) 800m + (2x) 1200m (2x) P=2'		
	vrijdag 1 mei 2026							
	zaterdag 2 mei 2026	Baan				Banenloop begin met baan 1, dan 2, dan 3 enz, elke baan zelfde tijd		
zondag 3 mei 2026								

1 Trainingschema (2-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+)		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 (Aandachtspunten - Wedstrijden)
19	Loopscholing		OP1 Week 2 van 6	n.t.b.	Armbeweging actief naar achteren en tik de sik		
	maandag 4 mei 2026						
	dinsdag 5 mei 2026	Bos			4,5	(1x) 1000m warmlopen + (1x) 3000m op de plas maximale tempo	Zwarte training
	woensdag 6 mei 2026	Bos				(7x) Fartlek 3" verhard onverhard Pauze=1'30" + nx 300m	
	donderdag 7 mei 2026	Baan			6,0	(6x) 600m P=200m + (6x) 400m P=100m	
	vrijdag 8 mei 2026						
	zaterdag 9 mei 2026	Bos				600m-400m-200m-400m-600m loop, tempo-vast	
zondag 10 mei 2026							
20	Loopscholing		OP1 Week 3 van 6	n.t.b.	Armbeweging actief naar achteren en tik de sik		
	maandag 11 mei 2026						AVH Baanloop
	dinsdag 12 mei 2026	Bos			4,0	(10x) 400m Heuveltraining P=terug naar de start dribbelen	
	woensdag 13 mei 2026	Bos				Afnameloop BSH + 400m-600m	
	donderdag 14 mei 2026					HEMELVAARTSDAG GEEN TRAINING	
	vrijdag 15 mei 2026						
	zaterdag 16 mei 2026	Bos				Intervallen op korte afstanden 200m-300m-400m	
zondag 17 mei 2026							
21	Loopscholing		OP1 Week 4 van 6	n.t.b.	De lijn van het lichaam		
	maandag 18 mei 2026						Clinic: Hardloop Clinic door Dave Baars
	dinsdag 19 mei 2026	Bos			5,4	(2x) 1800m Parcours P=2' + (4x) 200m steeds sneller P=1'	
	woensdag 20 mei 2026	Bos				Vijver-bosloop + nx 500m	
	donderdag 21 mei 2026	Baan			4,0	(2x5) 400m (laatste 50m maximaal) P=100m Pserie=200m	Zwarte training
	vrijdag 22 mei 2026						
	zaterdag 23 mei 2026	Bos				Heuveltraining lage hellingen	
zondag 24 mei 2026			1e Pinksterdag				
22	Loopscholing		OP1 Week 5 van 6	n.t.b.	De lijn van het lichaam		
	maandag 25 mei 2026					2e Pinksterdag	
	dinsdag 26 mei 2026	Bos			4,0	(8x) Sterloop 2' en 2'45" terug	
	woensdag 27 mei 2026	Bos				Dobbelsteen-loop + nx 300m	
	donderdag 28 mei 2026	Baan			4,0	1600m-1200m-800m-400m P=200m	
	vrijdag 29 mei 2026						
	zaterdag 30 mei 2026	Bos				(nx) 600m-1100m	
zondag 31 mei 2026							
23	Loopscholing		OP1 Week 6 van 6	n.t.b.	Paslengte en pasfrequentie		
	maandag 1 juni 2026						AVH Baanloop
	dinsdag 2 juni 2026	Bos			6,0	Piramideloop 1-2-3-4-5-4-3-2-1 P=halve looptijd	
	woensdag 3 juni 2026	Bos				Piramidecross + 400m progressief	
	donderdag 4 juni 2026	Baan			4,0	(5x) 800m P=200m	Zwarte training
	vrijdag 5 juni 2026						
	zaterdag 6 juni 2026	Baan				(nx) 400m in combinatie met krachttraining	
zondag 7 juni 2026							



1 Trainingschema (3-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q2 (v202603024)		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 (Aandachtspunten - Wedstrijden)	
24	Loopscholing		VP3 Week 1 van 7	n.t.b.	Paslengte en pasfrequentie			
	maandag 8 juni 2026							
	dinsdag 9 juni 2026	Bos			6,0	(2x) 800m-1000m-1200m Pauze=1'-1'30"-2'		
	woensdag 10 juni 2026	Bos				Wisseltempo + Minutenparade		
	donderdag 11 juni 2026	Baan			4,4	(6x) 400m P=200m + (10x) 200m P=100m		
	vrijdag 12 juni 2026							
	zaterdag 13 juni 2026	Bos				Dobbelsteenloop en wisseltempo-loop		
zondag 14 juni 2026								
25	Loopscholing		VP3 Week 2 van 7	n.t.b.	Ontspanning in je nek, schouders, armen en handen			
	maandag 15 juni 2026							
	dinsdag 16 juni 2026	Bos			4,0	(8x) 500m Pauze 1'30"		Zwarte training
	woensdag 17 juni 2026	Bos				Toenameloop met relatief korte pauzes + 400m-600m		
	donderdag 18 juni 2026	Baan			6,0	(3x) 2000m P=400m		
	vrijdag 19 juni 2026							
	zaterdag 20 juni 2026	Bos				(nx) 400m-600m-800m, versnellen laatste 1/4 deel		
zondag 21 juni 2026								
26	Loopscholing		VP3 Week 3 van 7	n.t.b.	Ontspanning in je nek, schouders, armen en handen			
	HERSTELWEEK							
	maandag 22 juni 2026							
	dinsdag 23 juni 2026	Bos			4,0	(7x) Fartlek 3' verhard onverhard P=1'30"		
	woensdag 24 juni 2026	Bos				Explosieloop + Jojo-loop		
	donderdag 25 juni 2026	Baan			4,2	(3x) 400m-800m-200m + (3x) P100m - 200m - 100m		
	vrijdag 26 juni 2026							
zaterdag 27 juni 2026	Bos		Vaartspel		NK 6 Uur - BK 6 Uur - Zes uur van de Haarlemmermeer 2026			
zondag 28 juni 2026								
27	Loopscholing		VP3 Week 4 van 7	n.t.b.	Krachtraining romp/ grote spiergroepen			
	maandag 29 juni 2026							
	dinsdag 30 juni 2026	Bos			6,0	(3x) 1000m - (1x) 1200 - (1x) 1800m P=1'30		
	woensdag 1 juli 2026	Bos				Afamelooop 800m-200m + nx 400m		
	donderdag 2 juli 2026	Baan			4,0	(10x) 400m P=200m		Zwarte training
	vrijdag 3 juli 2026							
	zaterdag 4 juli 2026	Baan				Combi kracht en heuvel, klimmen en dalen. Elke 2e keer 10 squat(sprongen)		
zondag 5 juli 2026								

Periode informatie
▶ VP 1/3 Vergroten uithoudingsvermogen, verbeteren algemene looptechniek
▶ VP 2/4 Verbeteren snelheid, kracht en coördinatie, souplesse en algemene looptechniek
▶ WP 1/2 Verbeteren tempo-vastheid, doorzettingsvermogen en specifieke looptechniek
▶ OP 1/2 Consolidatie en herstel van kwetsuren

Trainingsmethoden	
▶ Tempotraining 75% - 90% v/d beste prestatie op geg. Afstand	▶ Var.duurloopvormen: Interv.duurloop, Duurl.wisseltempo, Climax.Duurl.
▶ Ext. Interval 70% - 80% v/d beste prestatie op geg. afstand	▶ Diversen: Wedstrijden en evenementen
▶ Herhalingsmethode min: 95% v/d beste prestatie op 3/4 of 4/5 geg. afstand	▶ Testen
▶ Wedstrijd-methode: 100% wedstrijdsnelheid, onder-/ over-distance	

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 plan

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 duren op een uitzondering na maximaal 1,5 uur en bestaan uit:

± 20 minuten – Inlopen en warming-up

± 15 minuten – Loopscholing

± 45 minuten – Loopkern(en)

± 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= Overgangperiode (wordt gewerkt aan herstel)

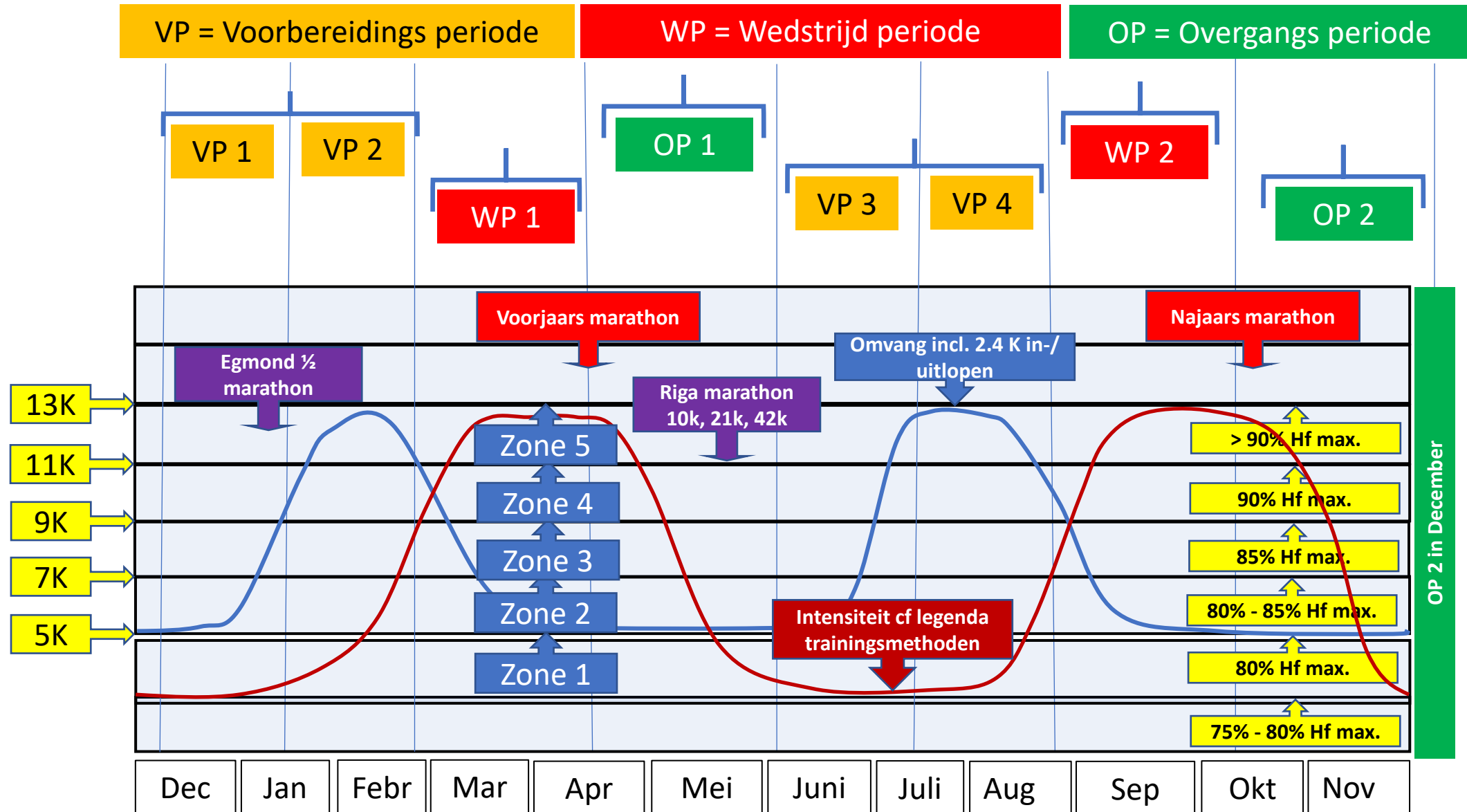
Jaarindeling periodisering (2 maal 26 weken)

13 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.

6 weken Overgangperiode 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.