

AV Haarlemmermeer

Seizoenplan: Lange afstand lopers (3000m+)
Periode: 2026 (Training details Q3)

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	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q3 (v20260615)		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)		
27	Loopscholing		Compacte beenbeweging, snelle schaar						
	maandag 29 juni 2026		VP3 Week 4 van 7	n.t.b.					
	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						Wedstrijd: RunX Summerrun		
	zaterdag 4 juli 2026	Baan				(nx) 1000m - 800m - 400m			
zondag 5 juli 2026									
28	Loopscholing		Compacte beenbeweging, snelle schaar						
	maandag 6 juli 2026		VP3 Week 5 van 7	n.t.b.			AVH Event: Baanloop		
	dinsdag 7 juli 2026	Bos			6,0	(8x) 700m Parcours P=1'30 (5x) 15" max aansluiten 45" dribbelen			
	woensdag 8 juli 2026	Bos				Toenamelooop 200m-300m-400m of 300m-400m-500m & vaartspel 2 min met wisseltempo	Wedstrijd: AVA Baanloop		
	donderdag 9 juli 2026	Baan			4,7	(6x) 400m P=200m + (5x) 300m P=100m + (4x) 200m P=100m			
	vrijdag 10 juli 2026								
	zaterdag 11 juli 2026	Bos				(nx) 200m Big Spotters Hill P=200m omlaag (verschillende startpunten)			
zondag 12 juli 2026									
29	Loopscholing		Actief 'grijpen' van de grond						
	maandag 13 juli 2026		VP3 Week 6 van 7	n.t.b.					
	dinsdag 14 juli 2026	Bos			4,0	(4x) 1000m Verdeeld over 400m-200m-400m P= 2'	Zwarte training		
	woensdag 15 juli 2026	Bos				(nx) 300m of 400m Met steeds kortere pauzes	(nx) 600m / 800m		
	donderdag 16 juli 2026	Baan			6,0	800m-1000m-1200m-1000m-800m-1200m P=1'- 1'30" - 2'- 1'30" - 1'			
	vrijdag 17 juli 2026								
	zaterdag 18 juli 2026	Bos				(nx) Fartlek 4' - 3' - 2' - 1'			
zondag 19 juli 2026						Wedstrijd: Amsterdam Priderun			
30	Loopscholing		HERSTELWEEK						
	HERSTELWEEK		Actief 'grijpen' van de grond						
	maandag 20 juli 2026		VP3 Week 7 van 7	n.t.b.					
	dinsdag 21 juli 2026	Bos			4,0	Tot 20:40 uur BSH 200m op 200m af P=45" 200m op 200m af P=100m omhoog dribbelen			
	woensdag 22 juli 2026	Bos				Piramideloop 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1'			
	donderdag 23 juli 2026	Baan			4,0	(2x) 800 P=1'30" en (2x) 1200m P=2' afwisselend de afstanden			
	vrijdag 24 juli 2026								
zaterdag 25 juli 2026	Bos				(6x) 5 Minuten, versnellen laatste minuut P=30"				
zondag 26 juli 2026									
31	Loopscholing		Armbeweging actief naar achteren en tik de sik						
	maandag 27 juli 2026		VP4 Week 1 van 6	n.t.b.					
	dinsdag 28 juli 2026	Bos			6,0	(9x) Fartlek 3' P=1'30" gecombineerd verhard en onverhard			
	woensdag 29 juli 2026	Bos				(nx) 600m of 800m P=1'30"			
	donderdag 30 juli 2026				10,0	Er is geen training deze avond --->>>	Wedstrijd: Polderloop bij de Kwakel 4km of 10km		
	vrijdag 31 juli 2026								
	zaterdag 1 augustus 2026	Baan				(nx) 400m P =1'30"			
zondag 2 augustus 2026									

1 Trainingschema (2-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q3 (v20260615)		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)	
32	Loopscholing		VP4 Week 2 van 6	n.t.b.		Armbeweging actief naar achteren en tik de sik		
	maandag 3 augustus 2026							
	dinsdag 4 augustus 2026	Bos			6,0	(3x) 1820m P=2'		
	woensdag 5 augustus 2026	Bos				Crosstraining voor alle groepen		
	donderdag 6 augustus 2026	Baan			6,0	Piramideloop 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1' P=Halve looptijd		
	vrijdag 7 augustus 2026							
	zaterdag 8 augustus 2026	Bos				(nx) 100m Big Spotters Hill P=1'30" (verschillende startpunten)	(nx) 200m P=1'30"	
	zondag 9 augustus 2026							
33	Loopscholing		VP4 Week 3 van 6	n.t.b.		De lijn van het lichaam		
	maandag 10 augustus 2026							
	dinsdag 11 augustus 2026	Bos			4,0	(8x) 500m P=1'30"	Zwarte training	
	woensdag 12 augustus 2026	Bos				Hellingtraining bij BSH met squat (sprongen) + 200m-300m of 300m-400m	Wedstrijd: AVA Baanloop	
	donderdag 13 augustus 2026	Baan			6,0	(6x) 1000m P=200m		
	vrijdag 14 augustus 2026							
	zaterdag 15 augustus 2026	Bos				(5x) 3' Fartlek (Zand- en bospaden) P=2' + (nx) 1' Snel P=1'		
	zondag 16 augustus 2026							
34	Loopscholing		VP4 Week 4 van 6	n.t.b.		De lijn van het lichaam		
	maandag 17 augustus 2026							
	dinsdag 18 augustus 2026	Bos			4,0	(2x) 800m P=1' - 1000m P=1'30" - 1200m P=2'		
	woensdag 19 augustus 2026	Bos				(nx) 400m en Minutenparade		
	donderdag 20 augustus 2026	Baan			4,0	(5x) 400m P=200m + (10x) 200m P=100m		
	vrijdag 21 augustus 2026							
	zaterdag 22 augustus 2026	Bos				(nx) 1500m of (nx) 1000m P=3'		
	zondag 23 augustus 2026							
35	Loopscholing		VP4 Week 5 van 6	n.t.b.		Paslengte en pasfrequentie		
	maandag 24 augustus 2026							
	dinsdag 25 augustus 2026	Bos			6,0	(10x) 400m P=1' en aflopend met 5" + (10x) 1' met 15" max en 45" dribbelen		
	woensdag 26 augustus 2026	Bos				(2x) (6x) 300m of 400m achter elkaar door in afwisselend marathon-5 km tempo	Keniaanse slag training 1; marathontempo is 10 km tijd x 4,6	
	donderdag 27 augustus 2026	Baan			4,0	(4x) 1000m P=2'	Zwarte training	
	vrijdag 28 augustus 2026							
	zaterdag 29 augustus 2026	Bos				(nx) 1' Heuvel op 2' Vlak P=2'		
	zondag 30 augustus 2026							
36	Loopscholing		VP4 Week 6 van 6	n.t.b.		Paslengte en pasfrequentie		
	maandag 31 augustus 2026							
	dinsdag 1 september 2026	Bos			6,0	(7x) 800m om en in de paardenbak P=1'30"		
	woensdag 2 september 2026	Bos				(nx) 400m-300m-200m-100m steeds sneller	Keniaanse slag training 2: Olga Bodarenko-interval	
	donderdag 3 september 2026	Baan			6,0	(13x) 2' Loop steeds iets verder, start trap en pion ieder keer verder verleggen		
	vrijdag 4 september 2026							
	zaterdag 5 september 2026	Baan				(nx) 1000m P=2' + (nx) 200m P=200m		
	zondag 6 september 2026							

1 Trainingschema (3-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q3 (v20260615)		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)	
37	Loopscholing		WP2 Week 1 van 7	n.t.b.		Ontspanning in je nek, schouders, armen en handen		
	maandag 7 september 2026						AVH tEven: Baanloop	
	dinsdag 8 september 2026	Bos			4,0	(5x) 800m P=2'	Zwarte training	
	woensdag 9 september 2026	Bos				(12x) 2' Steeds sneller	Wedstrijd: AVA Baanloop	
	donderdag 10 september 2026	Baan			6,0	(3x) 2000m P=400m		
	vrijdag 11 september 2026							
	zaterdag 12 september 2026	Bos				(3x) 7' P=3' + (nx) 15" Hoog tempo P=45"		
	zondag 13 september 2026					AVH Event: Hap Trap Run		
38	Loopscholing		WP2 Week 2 van 7	n.t.b.		Ontspanning in je nek, schouders, armen en handen		
	maandag 14 september 2026							
	dinsdag 15 september 2026	Baan			4,0	(8x) 400m start bij 400m punt heuvel op P= terug naar start		
	woensdag 16 september 2026	Baan				(nx) (3x 300m heel snel P=100m + 1x 400m vlot P=4') Of (3x 200m + 1x300m) voor Gr. 37-43	Keniaanse slag training 3: lactaat-loop na goede warming up	
	donderdag 17 september 2026	Baan			4,0	(4x) 600m en 400m afwisselend P=100m		
	vrijdag 18 september 2026							
	zaterdag 19 september 2026	Bos				(nx) 200m P=1' + (nx) 600m P=2'		
	zondag 20 september 2026							
39	Loopscholing		WP2 Week 3 van 7	n.t.b.		Krachttraining romp/ grote spiergroepen		
	maandag 21 september 2026							
	dinsdag 22 september 2026	Baan			6,0	(6x) 1000m verdeeld in 300m-400m-300m P=1'30"		
	woensdag 23 september 2026	Baan				Koppelloop met oversteek over het gras	Treinloop met inhalen (nx) 400m-600m	
	donderdag 24 september 2026	Baan			4,0	(3x) 600m P=200m + (4x) 400m P=200m + (3x) 200m P=100m	Zwarte training	
	vrijdag 25 september 2026							
	zaterdag 26 september 2026	Bos				3x 10' + (nx) 15" Hoog tempo P=45"		
	zondag 27 september 2026				Wedstrijd: Halve van Haarlem en 7 Loop Zevenhoven			
40	Loopscholing		WP2 Week 4 van 7	n.t.b.		Krachttraining romp/ grote spiergroepen		
	maandag 28 september 2026							
	dinsdag 29 september 2026	Baan			6,0	(10x) 3' P=1'30"		
	woensdag 30 september 2026	Baan				800m-400m-400m-800m of 600m-300m-300m-600m	Keniaanse slag training 6: Afzien methode	
	donderdag 1 oktober 2026	Baan			4,8	(4x) 1200m P=200m		
	vrijdag 2 oktober 2026							
	zaterdag 3 oktober 2026	Leyduin (parkeerplaats Manpadslaan 1 Vogelenzang)				(nx) 5' Loop (Heuveltraining)		
	zondag 4 oktober 2026							

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

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 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= Overgangsperiode (wordt gewerkt aan herstel)

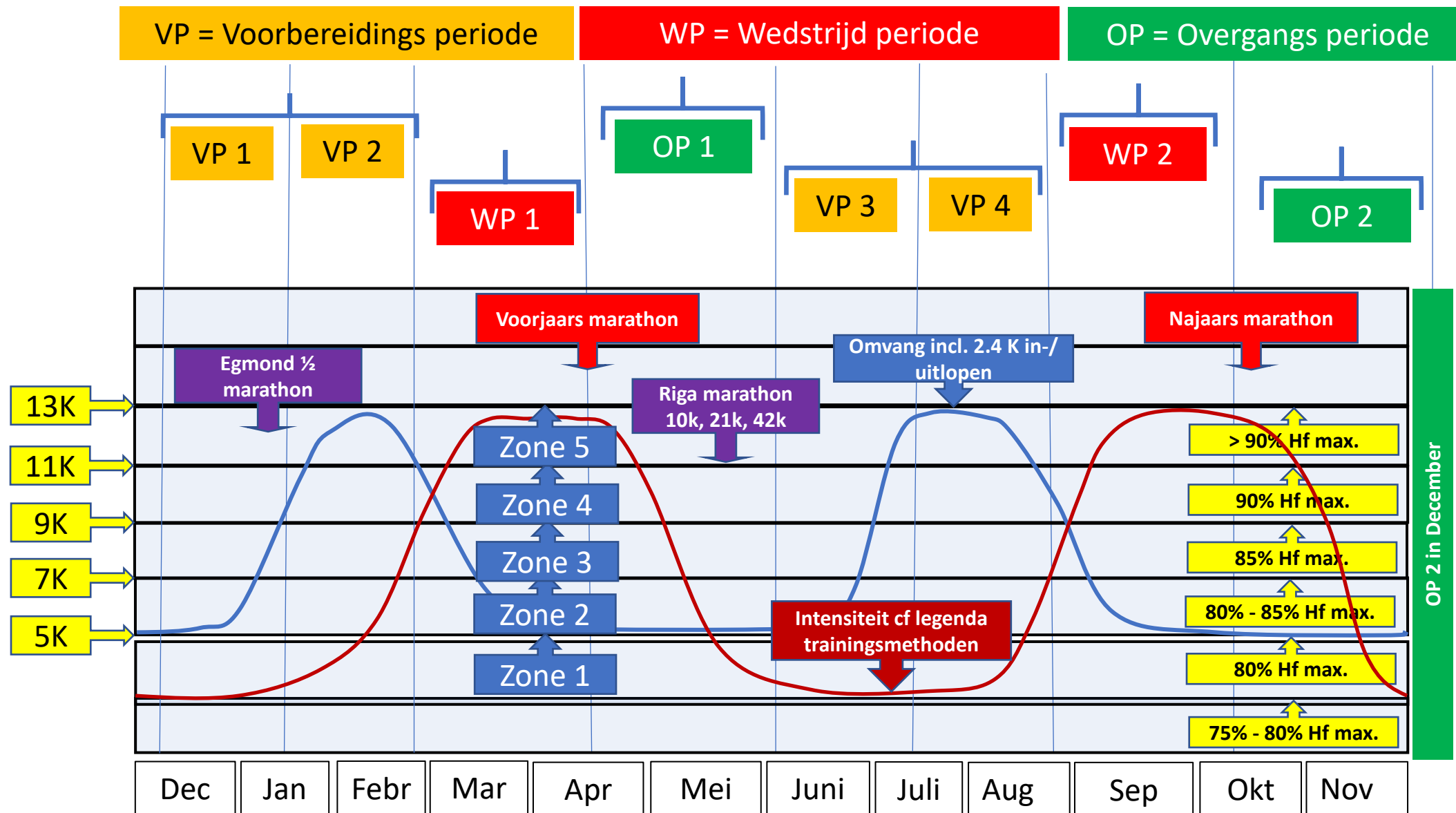
Jaarindeling periodisering (2 maal 26 weken)

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 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.