

AV Haarlemmermeer

Seizoenplan: Lange afstand lopers (3000m+)
Periode: 2026 (Training details Q4)

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, 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 Q4 (v20260928)		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 - Aandachtspunten - Wedstrijden)	
40	Loopscholing		WP2 Week 2 van 7	n.t.b.		Actieve heupstrekking en afzet		
	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			6,0	(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								
41	Loopscholing		WP2 Week 3 van 7	n.t.b.		Actieve heupstrekking en afzet		
	maandag 5 oktober 2026						Event: AVH Baanloop	
	dinsdag 6 oktober 2026	Baan			6,0	(2x) 800m-1000m-1200m P=1'30"		
	woensdag 7 oktober 2026	Baan				Banenloop	evt (nx) 100-200m crescendo-lantaarnloop	
	donderdag 8 oktober 2026	Baan			5,0	Fluitjesloop 1e fluit start, 2e fluit Pauze, tijd is een verrassing	Zwarte training	
	vrijdag 9 oktober 2026							
	zaterdag 10 oktober 2026	Bos				(4x) 6' Tempovastheid P=2' + 8' duurloop		
zondag 11 oktober 2026								
42	Loopscholing		WP2 Week 4 van 7	n.t.b.	Techniekbehoud (bij tempowisselingen)			
	maandag 12 oktober 2026							
	dinsdag 13 oktober 2026	Baan			4,0	(14x) 300m P=100m		
	woensdag 14 oktober 2026	Baan				Toenameloopt, laatste kwart sneller		
	donderdag 15 oktober 2026	Baan			4,0	(1x) 2000m + (2x) 1000m P=200m		
	vrijdag 16 oktober 2026							
	zaterdag 17 oktober 2026	Bos				(4x) 8' (4' Rustig - 2' Vlot - 2' Stevig P=2') + 2' Rustig		
zondag 18 oktober 2026								
43	Loopscholing		WP2 Week 5 van 7	n.t.b.	Techniekbehoud (bij tempowisselingen)			
	maandag 19 oktober 2026							
	dinsdag 20 oktober 2026	Baan			4,0	(2x) 2000m P=3'	Zwarte training	
	woensdag 21 oktober 2026	Baan				800m en 1200m ontmoeten	(nx) 60-100m mooi en snel	
	donderdag 22 oktober 2026	Baan			6,0	(13x) 2' P=1' Hoedje meenemen en steeds iets verder		
	vrijdag 23 oktober 2026							
	zaterdag 24 oktober 2026	Bos				(3x) 8' Tempoloop P=2' + (4x) 2' vlot P=1' + 1' rustig	Event: AVH 6-uursloop	
zondag 25 oktober 2026								
44	Loopscholing		WP2 Week 6 van 7	n.t.b.	Ontspanning in het bovenlichaam			
	maandag 26 oktober 2026							
	dinsdag 27 oktober 2026	Baan			6,0	(10x) 400m met aflopende P beginnen met 1' en steeds 5" korter	(4x) 500m P=1'	
	woensdag 28 oktober 2026	Baan				(nx) 400m + (nx) 500m + (nx) 600m		
	donderdag 29 oktober 2026	Baan			6,0	(6x) 1000m P=200m dribbel		
	vrijdag 30 oktober 2026						Event: AVH Nightun	
	zaterdag 31 oktober 2026	Bos				(4x) 6' (2' Stevig - 2' Sneller - 2' Stevig P=2') + 3' herstel	(4x) 30" Hoog tempo P=30"	
zondag 1 november 2026								

1 Trainingschema (2-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q4 (v20260928)		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 - Aandachtspunten - Wedstrijden)	
45	Loopscholing		WP2 Week 7 van 7	n.t.b.		Ontspanning in het bovenlichaam		Event: AVH Baanloop
	maandag 2 november 2026							
	dinsdag 3 november 2026	Baan			6,4	(4x) 1600m P=2'		
	woensdag 4 november 2026	Baan				Piramideloop		
	donderdag 5 november 2026	Baan			4,2	(7x) 600m P=200m dribbelen	Zwarte training	
	vrijdag 6 november 2026							
	zaterdag 7 november 2026	Bos				(6x) (2' Vlot P=2' + (4x) 1' Stevig P=2') + P=3' rustig		
	zondag 8 november 2026							
46	Loopscholing		OP2 Week 1 van 6	n.t.b.		Loopsouplesse en loopcoördinatie		
	maandag 9 november 2026							
	dinsdag 10 november 2026	Baan			4,0	(10x) 400m P=100m dribbel		
	woensdag 11 november 2026	Baan				(2x) 1000m verdeeld in 500m-300m-200m + (nx) 400m of 600m (cross)		
	donderdag 12 november 2026	Baan			4,0	(4x) 1000m		
	vrijdag 13 november 2026							
	zaterdag 14 november 2026	Bos						
	zondag 15 november 2026							
47	Loopscholing		OP2 Week 2 van 6	n.t.b.		Loopsouplesse en loopcoördinatie		Zwarte training
	maandag 16 november 2026							
	dinsdag 17 november 2026	Baan			4,0	800m-1000m-1200m-1000m P=2'		
	woensdag 18 november 2026	Baan				Dobbelsteenloop (minuten op wisselende ondergrond)		
	donderdag 19 november 2026	Baan			6,0	(15x) 2 minutenloop P=1'		
	vrijdag 20 november 2026							
	zaterdag 21 november 2026	Toolenburgerplas				Extensieve intervallen in vaartspelvorm met toenemende intensiteiten	Aansluitend Koffie en Thee bij Nel en Klaas	
	zondag 22 november 2026							
48	Loopscholing		OP2 Week 3 van 6	n.t.b.		Paslengte		
	maandag 23 november 2026							
	dinsdag 24 november 2026	Baan			6,0	500m-400m-100m P per afstand 45"		
	woensdag 25 november 2026	Baan				Afamelooop 800-600-400-200 (evt met gewichtjes in de handen en hindernissen)		
	donderdag 26 november 2026	Baan			6,0	(7x) 4 minutenloop P=1'30"		
	vrijdag 27 november 2026							
	zaterdag 28 november 2026	Bos				(nx) 600m - 500m - 400m - 300m - 200m, steeds iets sneller P=2'		
	zondag 29 november 2026							
49	Loopscholing		OP2 Week 4 van 6	n.t.b.		Paslengte		Hellingbaansprintjes
	maandag 30 november 2026							
	dinsdag 1 december 2026	Baan			6,0	(5x) 1200m P=1'30"		
	woensdag 2 december 2026	Baan				(nx) 300m-500m-700m (100m-300m snel, dan rustiger) P=1' - 1'30" - 2'		
	donderdag 3 december 2026	Baan				Pepernotenloop		
	vrijdag 4 december 2026							
	zaterdag 5 december 2026	Bos				Sinterklaasspel: Pepernotenloop + diverse loopopdrachten		
	zondag 6 december 2026							

1 Trainingschema (3-3)

Weeknummer	Atletiek Vereniging Haarlemmermeer - Lange afstand lopers (3km+) Seizoensplan 2026 - Periode Q4 (v20260928)		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 - Aandachtspunten - Wedstrijden)	
50	Loopscholing HERSTELWEEK		OP2 Week 5 van 6	n.t.b.	Kracht (nenen en armen)			
	maandag 7 december 2026						Event: AVH Baanloop	
	dinsdag 8 december 2026	Baan			4,0	(4x) 500m P=1' + (10x) 200m P=45"		
	woensdag 9 december 2026	Baan				Toenameloop (relatieve korte pauzes)		
	donderdag 10 december 2026	Baan			4,0	(1x) 1000m + (2x) 800m + (4x) 400m P=200m		
	vrijdag 11 december 2026							
	zaterdag 12 december 2026	Bos				(4x) 8' (3' rustig - 3' vlot - 2' stevig P=2') + P=2' rustig		
	zondag 13 december 2026						Event: RunX AV Haarlemmermeer Cross 2026	
51	Loopscholing		OP2 Week 6 van 6	n.t.b.	Kracht (nenen en armen)			
	maandag 14 december 2026							
	dinsdag 15 december 2026	Baan			6,0	Lang		
	woensdag 16 december 2026	Baan				Kerstspellen	Event: Jaarafsluiting in de kantine	
	donderdag 17 december 2026	Baan				Kerstborrelloop	Event: Jaarafsluiting in de kantine	
	vrijdag 18 december 2026							
	zaterdag 19 december 2026	Bos				5' rustig + (nx) Fartlek 3' - 1' - 2' - 2' - 3' - 1' + 10' rustig	(5x) 30" versnellen P=30"	
	zondag 20 december 2026							
52	Loopscholing KERSTVAKANTIE		VP1 Week 1 van 7	n.t.b.	De lijn van het lichaam			
	maandag 21 december 2026							
	dinsdag 22 december 2026	Vakantie, zelf trainen			6,0	bv: (10x) 400m P=1'en (5x) 500m P=1'		
	woensdag 23 december 2026	Vakantie, zelf trainen				bv: Piramide-loop 1-2-3-4-5-4-3-2-1 minuut)	Tempo's: GT-3, GT-2, GT-1,GT,GT+1,GT,GT-1,GT-2,GT-4 P=1,5 á 2 min.	
	donderdag 24 december 2026	Vakantie, zelf trainen			6,0	bv: (4x) 1500m P=2'		
	vrijdag 25 december 2026							
	zaterdag 26 december 2026	Vakantie, zelf trainen				bv: 400m-800m-400m-800m-400m-800m-400m		
	zondag 27 december 2026							
53	Loopscholing KERSTVAKANTIE		VP1 Week 2 van 7	n.t.b.	De lijn van het lichaam			
	maandag 28 december 2026							
	dinsdag 29 december 2026	Vakantie, zelf trainen			6,0	bv: (6x) 1000m P=1'30		
	woensdag 30 december 2026	Vakantie, zelf trainen				bv: Lantaarnloop, steeds een paal extra of iets sneller		
	donderdag 31 december 2026	Vakantie, zelf trainen			6,0	bv: (6x) 200-300-500m P=30"- 45"- 1'		
	vrijdag 1 januari 2027							
	zaterdag 2 januari 2027	Bos				n.t.b.	1e training van 2027	
	zondag 3 januari 2027							

Periode informatie	
▶	VP 1/3 Uithoudingsvermogen, loophouding, grote spiergroepen en algemene looptechniek
▶	VP 2/4 Snelheid en kracht, specifieke looptechniek, kracht, souplesse en coördinatie
▶	WP 1/2 Tempohardheid en tempovastheid, doorzettingsvermogen, specifieke looptechniek
▶	OP 1/2 Consolidatie en herstel kleine pijntjes door verlaging intensiteit, spelvormen

Trainingsmethoden	
▶	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% wedstrijdssnelheid, 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 (vergroten uithoudingsvermogen, verbeteren algemeen looptechniek)

VP2/4 = Voorbereiding Periode (verbeteren snelheid, kracht en coördinatie, algemene looptechniek)

WP1/2 = Wedstrijd Periode (verbeteren tempo-vastheid, doorzettingsvermogen en specifieke looptechniek)

OV1/2= Overgangsperiode (consolidatie en herstel)

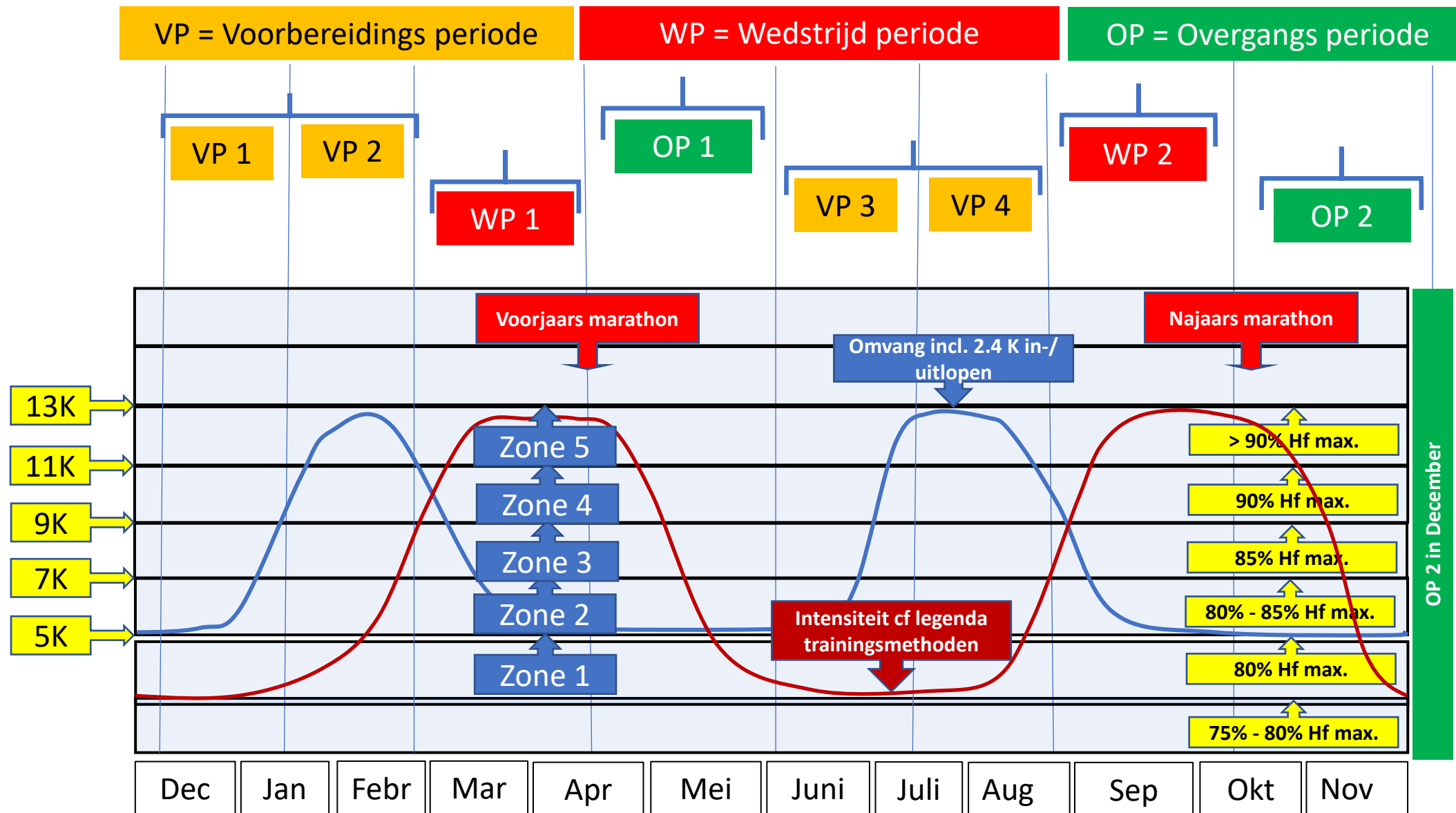
Jaarindeling periodisering (2 maal 26 weken)

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.