

# MACRO SENIOREN DEVELOPMENT 2015 - 2016

Kalender																																																																				
Maand	September			Oktober			November			December			Januari			Februari			Maart			April			Mei			Juni			Juli			Augustus			Sept																															
Datum (Zondagen)	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11															
Kalender Week	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	35	36
Training Week	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	-	-														
Periodisering																																																																				
Fase	Transitie			Training															Competitie																																																	
Periode	Cross Training			Voorbereiding I			Voorbereiding II			Voorbereiding III			Pre-Competitie			Competitie I		Competitie II			Competitie III			Competitie Piek																																												
Sub Periode				VI - 1	VI - 2		VII - 1		VII - 2	VIII - 1		VIII - 2	PC - 1	PC - 2		CI - 1	CI - 2	CII - 1	CII - 2		CII - 3	CIII - 1	CIII - 2		CIII - 3		CP - 1	CP - 2																																								
Evenement					Head of the Charles / TBR		Novembervieren				Hel van het Noorden				Amstel Ergohead			Wintervedstrijden			Heineken Roevierkamp	Head of the River				Skiff Head	Varsity	World Cup I	Westelijke - Aegean NK Klein		Euro Champs Sen / Damen		Euro Champs Jun / Hollandia			OCQR - World Cup II	KHB - NK Groot U23-U19	ZRB	WC II / ARB - NK G U17		HRR / NSRF			Coupe de la Jeunesse	Olympic Games	Olympic Games	World Ch Jun - U23 - NO		World Ch Jun - U23 - NO		FSU	Paralympics																
Locatie				Boston / Hilversum		Amsterdam				Groningen	Amsterdam				Amsterdam			Delft			Amsterdam	Amsterdam	Amsterdam	Houten	Varese	Zeehuizen	Brandenburg / Zevenhuizen	Trakla / Amsterdam	Luzem	Amsterdam	Tilburg	Poznan / Amsterdam	Henley / Amsterdam			Poznan	Rio de Janeiro	Rio de Janeiro	Rotterdam	Rotterdam	Poznan	Rio de Janeiro																										
Training																																																																				
# Eenheden (excl Core Stability)				7 - 10			8 - 10			8 - 10			8 - 10			8 - 10			8 - 11			8 - 11			9 - 12																																											
# Uren				11 - 16			13 - 16			13 - 16			13 - 16			13 - 16			14 - 18			14 - 18			14 - 19																																											
Specifieke Training																																																																				
Training eenheden	4	5	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8	7	8	7	9	8	9	8	9	8	8	9	10	10	10	10	9	8	6	-	-																				
Type F - Power Endurance	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
Type E - Slow Steady State (UT2)	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	-	-	-	-	-																		
Type EA2 - St. St. met accels	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																
Type EA1 - St. St. met sprints	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																
Type D - Steady State (UT1)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-	-																	
Type C - Anaerobic Threshold	-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-																
Type B - Medium Intensiteit	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-															
Type A2 - Race Intensiteit	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
Type A1 - Maximum Intensiteit	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-														
Kracht Training																																																																				
Training eenheden	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	-	-																
Core Stability																																																																				
Training eenheden	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-																	
Activiteiten																																																																				
Medische keuring (2-jaarlijks)																																																																				
VO2Max test (jaarlijks)																																																																				
Func. screening (2x per jaar)																																																																				
Bloedbeeld																																																																				
Fysiologische test																																																																				
REM Profieltest																																																																				
REM meetmoment																																																																				
Water meetmoment																																																																				
Water selectiemoment																																																																				

## TYOLOGIE TRAINING NAAR VORM EN NAAR EFFECT

<i>Typologie training naar vorm</i>									
<i>Type</i>	<i>Tempo boot kort / lang</i>	<i>% HF max</i>	<i>% Snelheid 2.000 m</i>	<i>Lactaat Mmol</i>	<i>Totale tijd training</i>	<i>Effectieve tijd training</i>	<i>Fractionering training Tijd / Afstand</i>	<i>Herhalingen</i>	<i>Herstel</i>
<b>E</b>	16-18 / 18-20	65-75%	75-78%	< 2	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	1-12	30''-5'
<b>D</b>	18-24 / 20-26	75-85%	78-86%	2-3	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	2-12	30''-5'
<b>C</b>	24-28 / 26-30	85-90%	86-91%	3-5	60'-100'	30'-60'	10'-20' / 2 km-5 km	2-6	5'-10'
<b>B</b>	24-32 / 26-34	85-95%	89-98%	4-8	60'-100'	20'-40'	4'-10' / 1 km-3 km	2-6	4'-10'
<b>A2</b>	32-36 / 34-38	90-100%	98-102%	8-12	60'-100'	5'-20'	40''-9' / 250-2000	1-20	15''-10'
<b>A1</b>	36-46 / 38-48	100%	102-112%	> 12	60'-100'	2'-5'	15''-30'' / 100-250	4-20	45''-90''
<b>F</b>	14-26 / 16-28	65-80%	nvt	4-6	45'-100'	15'-30'	3'-8' / 500-1500	2-5	3'-8'

<i>Typologie training naar effect</i>								
	<i>Aerobic Capacity – AEC Uithouding Capaciteit – UC</i>		<i>Anaerobic Capacity – ANC Weerstand Capaciteit - WC</i>		<i>Aerobic Power – AEP Uithouding Vermogen – UV</i>		<i>Anaerobic Power – ANP Weerstand Vermogen – WV</i>	
<i>ANC profiel</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>
<b>Volume</b>	Hoog 20 – 90'	Zeer hoog 40 – 120'	Gemiddeld 10 – 20'	Laag 5 – 10'	Hoog 25 – 40'	Hoog 35 – 60'	Laag 3 – 8'	Laag 1 – 5'
<b>Interval</b>	Lang 10 – 30'	Kort 5 – 10'	Kort 20 – 60''	Zeer kort 15 – 30''	Van kort naar lang, of Lang Van 1 – 3 naar 3 – 9', of 5 – 20'		Kort 30 – 120''	
<b>Intensiteit</b>	Extensief eventueel met korte intensieve intervallen		Bijna maximaal	All-out	Maximale pace voor het gekozen interval		All-out	
<b>Rust</b>	Kort: 1 – 2'		Lang: ≥ 2x interval		Kort: ≤ 1/3 interval		Kort: 10 – 20''	

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Type E</b> <b>Continue belasting</b> <b>Continue methode</b>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 16-18, herstel na iedere 40': 4'-5'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 16-18, herstel na iedere 30': 3'-4'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 16-18, herstel na iedere 15': 1'-2'</p> <p><i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 16-18, herstel na iedere 10': 30"-60"</p>	
<b>Type E</b> <b>Continue belasting</b> <b>Alternierende methode</b>	<p><i>Zie type E – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 16 + 5' tempo 18 + 5' tempo 16 + 5' tempo 18</p>	
<b>Type E – A2</b> <b>Continue belasting</b> <b>Continue methode, met acceleraties</b>	<p><i>Zie type E – Continue belasting, maar met korte acceleraties of sub-maximale starts.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 acceleraties op in de training van ongeveer 45" in tempo 30-32. 2 acceleraties in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.</p>	
<b>Type E – A1</b> <b>Continue belasting</b> <b>Continue methode, met sprints of starts</b>	<p><i>Zie type E – Continue belasting, maar met korte sprints of starts.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 sprints op in de training van 15" in maximaal tempo. 2 sprints in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.</p>	

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Type D</b> <b>Continue belasting</b> <b>Continue methode</b>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 18-22, herstel na iedere 40': 4'-5'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 18-22, herstel na iedere 30': 3'-4'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 18-22, herstel na iedere 20': 2'-3'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 18-22, herstel na iedere 15': 1'-2'</p> <p><i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 18-22, herstel na iedere 10': 30"-60"</p>	
<b>Type D</b> <b>Continue belasting</b> <b>Alternierende methode</b>	<p><i>Zie type D – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 18 + 5' tempo 22 + 5' tempo 18 + 5' tempo 22</p>	
<b>Type D</b> <b>Continue belasting</b> <b>Progressieve methode</b>	<p><i>Zie type D – Continue belasting, maar met progressief tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 30' (6-8 km), herstel na iedere 30': 3'-4' 10' tempo 18 + 10' tempo 20 + 5' tempo 22 + 5' tempo 24</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 40' / 8 km (continu) tempo 18 + 4'-5' herstel 30' / 6 km (continu) tempo 20 + 3'-4' herstel 20' / 4 km (continu) tempo 22 + 2'-3' herstel Cool-down 10' tempo 16-18</p>	

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Type D – A2</b> <b>Continue belasting</b> <b>Continue methode, met acceleraties</b>	<p>Zie type D – Continue belasting, maar met korte acceleraties of sub-maximale starts.</p> <p>Voorbeeld:</p> <p>4 * 20' (4-6 km) tempo 18-20, herstel na iedere 20': 2'-3'</p> <p>Neem in totaal 8 acceleraties op in de training van ongeveer 30" in tempo 30-32.</p> <p>2 acceleraties in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.</p>	
<b>Type D – A1</b> <b>Continue belasting</b> <b>Continue methode, met sprints of starts</b>	<p>Zie type D – Continue belasting, maar met korte sprints of starts.</p> <p>Voorbeeld:</p> <p>4 * 20' (4-6 km) tempo 18-20, herstel na iedere 20': 2'-3'</p> <p>Neem in totaal 8 sprints op in de training van 15" in maximaal tempo.</p> <p>2 sprints in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.</p>	
<b>Type C</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Repetitie methode</b>	<p>Voorbeeld 1:</p> <p>2-3 * 20' (4,0-5,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 20': 10'</p> <p>Voorbeeld 2:</p> <p>2-4 * 15' (3,0-4,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 15': 8'</p> <p>Voorbeeld 3:</p> <p>3-5 * 12' (2,5-3,5 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 12': 6'</p> <p>Voorbeeld 4:</p> <p>3-6 * 10' (2,0-3,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 10': 5'</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20</p> <p>Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<b>Type C</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Alternierende repetitie methode</b>	<p>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met altemnerend tempo.</p> <p>Voorbeeld:</p> <p>3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10'</p> <p>5' tempo 24 + 5' tempo 28 + 5' tempo 24 + 5' tempo 28</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20</p> <p>Cool-down 10' tempo 16-18</p>

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<p><b>Type C</b>  <b>Onderbroken belasting</b>  <b>Progressieve repetitie methode</b></p>	<p><i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met progressief tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i>            3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10'            12' tempo 24 + 8' tempo 26 + 4' tempo 28</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i>            3 * 15' (3,5-4,0 km), actief herstel na iedere 15': 8'            #1: tempo 24 #2: tempo 26 #3: tempo 28</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20            Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<p><b>Type C</b>  <b>Onderbroken belasting</b>  <b>Piramide methode</b></p>	<p><i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met piramide structuur.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i>            3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10'            6' tempo 24 + 4' tempo 26 +2' tempo 28 + 4' tempo 26 + 4' tempo 24</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i>            5 * 10' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 10': 5'            #1: tempo 24 #2: tempo 26 #3: tempo 28 #4: tempo 26 #5: tempo 24</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i>            5 * (4' + 3' + 2' + 1' continu), actief herstel na iedere 10': 5'            #1 en #5: tempo 20 + 22 + 24 + 26            #2 en #4: tempo 22 + 24 + 26 + 28            #3: tempo 24 + 26 + 28 + 30</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20            Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<p><b>Type C</b>  <b>Onderbroken belasting</b>  <b>Progressieve repetitie methode/            interval methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld:</i>            3 * 15' (3,5-4,0 km), actief herstel na iedere 15': 8'            #1: tempo 26            #2: tempo 28            #3: 15 * 17 halen (40") tempo 32 / 5 halen (20") tempo 14</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20            Cool-down 10' tempo 16-18</p>

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Type B</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Repetitie methode</b>	<p><i>Voorbeeld 1:</i>            2-3 * 10' (2,5-3,0 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 10': 5-10'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i>            2-4 * 8' (2,0-2,5 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 8': 4-8'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i>            2-5 * 6' (1,5-2,0 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 6': 3-6'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i>            2-6 * 4' (1,0-1,5 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 4': 2-4'</p>	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' at tempo 16-18
<b>Type B</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Alternierende repetitie methode</b>	<p><i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met alternerend tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i>            4 * 8' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 8': 6'            2' tempo 28 + 2' tempo 32 + 2' tempo 28 + 2' tempo 32</p>	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18
<b>Type B</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Progressieve repetitie methode</b>	<p><i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met progressief tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i>            4 * 8' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 8': 8'            4' tempo 26 + 3' tempo 28 + 2' tempo 30 + 1' tempo 32</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i>            4 * 2000 m, actief herstel na iedere 2000 m: 8'            500 m tempo 24 + 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i>            4 * 1500 m, actief herstel na iedere 1500 m: 6'            #1 en #3: 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30            #2 en #4: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</p>	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
	<p><i>Voorbeeld 4:</i></p> <p>6 * 1000 m, actief herstel na iedere 1000 m: 4'</p> <p>#1 en #2: 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28</p> <p>#3 en #4: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30</p> <p>#5 en #6: 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</p>	
<p><b>Type B</b></p> <p><b>Onderbroken belasting</b></p> <p><b>Piramide methode</b></p>	<p><i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met piramide structuur.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i></p> <p>4 * (3' + 2' + 2' + 1' continu), actief herstel na iedere 8': 8'</p> <p>#1: tempo 24 + 26 + 28 + 30</p> <p>#2: tempo 26 + 28 + 30 + 32</p> <p>#3: tempo 26 + 28 + 30 + 32</p> <p>#4: tempo 22 + 24 + 26 + 28</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i></p> <p>4 * (500 m + 500 m + 500 m continu), actief herstel na iedere 1500 m: 6'</p> <p>#1: tempo 24 + 26 + 28</p> <p>#2: tempo 30 + 32 + 34</p> <p>#3: tempo 28 + 30 + 32</p> <p>#4: tempo 26 + 28 + 30</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i></p> <p>5 * 1000 m, actief herstel na iedere 1000 m: 4'</p> <p>#1: tempo 28</p> <p>#2: tempo 30</p> <p>#3: tempo 32</p> <p>#4: tempo 30</p> <p>#5: tempo 28</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up</p> <p>Cool-down 20' tempo 16-18</p>



## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<p><b>Type B</b></p> <p><b>Onderbroken belasting</b></p> <p><b>Interval methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i></p> <p>3 * (5 * 60"/ 60" continu), actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/24 16/24 16/24 16/24 16/24</p> <p>#2: tempo 16/24 16/28 16/32 16/28 16/24</p> <p>#3: tempo 16/28 16/30 16/32 16/30 16/32</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i></p> <p>3 * (5 * 60"/45" continu), actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32</p> <p>#2: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32</p> <p>#3: tempo 16/30 16/32 16/30 16/32 16/34</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i></p> <p>2 * (5 * 60"/ 60" continu), 1 * (5 * 90"/30" continu), actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32</p> <p>#2: tempo 16/30 16/32 16/30 16/32 16/34</p> <p>#3: tempo 16/34 16/34 16/34 16/34 16/34</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i></p> <p>2 * (5 * 60"/45" no stop), 1 * (5 * 90"/30" continu) actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/26 16/28 16/30 16/32 16/34</p> <p>#2: tempo 16/26 16/28 16/30 16/32 16/34</p> <p>#3: tempo 16/max 16/max 16/max 16/max 16/max</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20</p> <p>Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<p><b>Type A2</b></p> <p><b>Onderbroken belasting</b></p> <p><b>Repetitie methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i></p> <p>1-2 * 2000 m tempo 30-34, actief herstel na iedere 2000 m: 10-20'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i></p> <p>1-3 * 1500 m tempo 30-34, actief herstel na iedere 1500 m: 7-15'</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up</p> <p>Cool-down 20' tempo 16-18</p> <p>Eventueel met simulatie van verschillende delen van de race</p>

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<i>Type</i>	<i>Inhoud</i>	<i>Opmerkingen</i>
	<p><i>Voorbeeld 3:</i> 1-4 * 1000 m tempo 32-36, actief herstel na iedere 1000 m: 5-10'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 1-6 * 500 m tempo 32-36, actief herstel na iedere 500 m: 3-5'</p>	
<p><b>Type A2</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Interval methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld:</i> 3 * (4 * 250 m race pace/250 m tempo 16-18), actief herstel na iedere 2000 m: 8'</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18</p>
<p><b>Type A2</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Repetitie methode/interval methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld:</i> 4 km met 2 * 500 m tempo 32-34 en 10' actief herstel tussen de twee afstandjes 4 km tempo 18-20 met 4 starts van 5+10 halen en 4 acceleraties van 5+10 halen</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18</p>
<p><b>Type A1</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Interval methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 2 * (5 * 90"/30" tempo 16/max), actief herstel na iedere set: 10'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 2 * (10 * 60"/15" tempo 16/max), actief herstel na iedere set: 10'</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18</p>
<p><b>Type F</b> <b>Specifieke kracht, hoge weerstand</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Repetitie methode</b></p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 3-5 * 6' tempo 14-16, herstel na iedere 6': 6'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 4-6 * 5' tempo 14-16, herstel na iedere 5': 5'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 5-7 * 4' tempo 14-16, herstel na iedere 4': 4'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 6-8 * 3' tempo 14-16, herstel na iedere 3': 3'</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<p><b>Type F</b> <b>Specifieke kracht, hoog tempo</b> <b>Onderbroken belasting</b></p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 6' tempo 24-28, herstel na iedere 6': 6'</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18</p>

## VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<b>Type</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Opmerkingen</b>
<b>Repetitie methode</b>	<p><i>Voorbeeld 2:</i> 3-4 * 5' tempo 24-28, herstel na iedere 5': 5'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 4-5 * 4' tempo 24-28, herstel na iedere 4': 4'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 5-6 * 3' tempo 24-28, herstel na iedere 3': 3'</p>	
<b>Type F – A2</b> <b>Specifieke kracht, hoge weerstand</b> <b>Onderbroken belasting</b> <b>Repetitie methode/interval methode</b>	<p><i>Voorbeeld:</i> 4 x 5' tempo 14-16, herstel na iedere 5': 5'</p> <p>10' tempo 16-18, een acceleratie van 30" in tempo 32-34 iedere 3' (in totaal 3 acceleraties)</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20</p> <p>Cool-down 10' tempo 16-18</p>

## VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsschema Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Voorbereiding I – 28 september 2015 tot en met 1 november 2015 – week 40 tot en met 44				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' <i>Iedere 20' 2 x 30" tempo 28 – 30, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	D	- 75' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 24, actief herstel na ieder blok: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 5 x 10', actief herstel na iedere 10': 5' <i>4' tempo 20 + 3' tempo 22 + 2' tempo 24 + 1' tempo 26</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag				
Week 40: 28-09 t/m 04-10			NIET: #1 maandag, #1 dinsdag, #1 zondag	
Week 41: 05-10 t/m 11-10			NIET: #1 dinsdag, #1 zondag	
Week 42: 12-10 t/m 18-10			NIET: #1 zondag	
Week 43: 19-10 t/m 25-10			NIET: #1 zondag	
Week 44: 26-10 t/m 01-11			Standaard	

# VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsschema Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Voorbereiding II – 2 november 2015 tot en met 13 december 2015 – week 45 tot en met 50				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na serie: 5' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 tempo 26 #4 tempo 28 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 45: 02-11 t/m 08-11			Standaard	
Week 46: 09-11 t/m 15-11			Standaard	
Week 47: 16-11 t/m 22-11			Standaard	
Week 48: 23-11 t/m 29-11			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag; zondag Hel van het Noorden (meetmoment)	
Week 49: 30-11 t/m 06-12			Standaard	
Week 50: 07-12 t/m 13-12			NIET: #2 dinsdag; #1 vrijdag; zaterdag NKIR (meetmoment, deze week of volgende week overige onderdelen profieltest)	

## VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsprogramma Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Voorbereiding III – 14 december 2015 tot en met 24 januari 2016 – week 51 tot en met 03				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x (5 x 1' / 1' continu), herstel na iedere serie: 5' #1 16 / 20 / 16 / 22 / 16 / 24 / 16 / 22 / 16 / 24 #2 16 / 24 / 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 26 / 16 / 28 #3 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 32 / 16 / 30 / 16 / 32 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 24, actief herstel na iedere serie: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' 500 m tempo 24 + 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 51: 14-12 t/m 20-12			Standaard of aangepast aan planning profieltest	
Week 52: 21-12 t/m 27-12			Vrijdag 25 en zaterdag 26 vrij (eventueel 60-90' steady state of alternatief)	
Week 53: 28-12 t/m 03-01			Donderdag 31 en vrijdag 1 vrij (eventueel 60-90' steady state of alternatief)	
Week 01: 04-01 t/m 10-01			Standaard	
Week 02: 11-01 t/m 17-01			Standaard	
Week 03: 18-01 t/m 24-01			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag	

## VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsschema Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Pre Competitie – 25 januari 2016 tot en met 6 maart 2016 – week 04 tot en met 09				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x (5 x 1' / 1' continu), herstel na iedere serie: 5' #1 16 / 24 / 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 26 / 16 / 28 #2 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 28 / 16 / 30 #3 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 32 / 16 / 30 / 16 / 32 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km) tempo 26, actief herstel na iedere serie: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' <i>Iedere 20' 2 x 30" tempo 30 – 32, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' <i>500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 04: 25-01 t/m 31-01			Standaard	
Week 05: 01-02 t/m 07-02			Standaard	
Week 06: 08-02 t/m 14-02			NIET: #2 dinsdag	
Week 07: 15-02 t/m 21-02			Zaterdag 20 en/of zondag 21 februari Winterwedstrijden (meetmoment)	
Week 08: 22-02 t/m 28-02			NIET: #1 vrijdag; Zaterdag 27 februari bondstest 2k (meetmoment, deze of volgende week overige onderdelen profieltest)	
Week 09: 29-02 t/m 06-03			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag; verder standaard of aangepast aan planning profieltest	

## VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsschema Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Competitie – 7 maart 2016 tot en met 3 juli 2016 – Standaard week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 12' (3 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 26 #2 tempo 28 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
vrijdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E – A1	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Iedere 5' of km een sprint 5 + 10, in totaal 12 sprints</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 1500 m, actief herstel na iedere serie: 6' #1 en #2: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32 #3 en #4: 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32 + 500 m tempo 34 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				



## VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsschema Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Competitie – 7 maart 2016 tot en met 3 juli 2016 – Pre Wedstrijd week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	E – A1	- 10' (2 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Iedere 5' of km een sprint 5 + 10, in totaal 12 sprints</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 2 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' <i>1000 m tempo 30 + 750 m tempo 32 + 250 m tempo 34</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
vrijdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	A2	- 20' warming up als voor race - 3x (4x 250 m pace / 250 m easy), actief herstel na iedere serie: 5' - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 60' (10-12 km) steady state tempo 16 – 18	
zondag	1	A2	- 20' warming up als voor race - 2x 1000 m, actief herstel na de eerste 1000 m 10' <i>#1: met start, als eerste 1000 van de wedstrijd, geen eindsprint</i> <i>#2: vliegend, als tweede 1000 van de wedstrijd, met eindsprint</i> - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				

## VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2015 – 2016

Trainingsprogramma Senioren Development 2015 – 2016				
Periode Competitie – 7 maart 2016 tot en met 3 juli 2016 – Wedstrijd week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	E – A1	- 4 km warming up / techniek - 8 km steady state tempo 16 – 18 met in iedere kilometer een sprint 5 + 10	
dinsdag	1	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	A2	- 20' Warming up als voor race - 1 x 500 m met start, doorstart, geen eindsprint - 1 x 500 m pace - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 60' (10-12 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
donderdag	1	A1	- 4 km warming up / techniek - 4 km steady state tempo 16 – 18 met 4 starts 5 + 10 en 4 sprints 5 + 10 - 4 km cooling down	
	2	D	- 60' (10-12 km) steady state tempo 18 – 20	
vrijdag	1	E	- 8 km steady state tempo 16 – 18 met enkele starts en acceleraties	
	2	Vrij	-	
zaterdag	-	Wedstrijd	-	
zondag	-	Wedstrijd	-	
Core Stability: dinsdag				