

Jaarschema recreatieve loopgroepen SV Noordkop

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP

VP1

VP2

WP

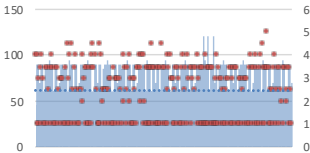
Activiteit SV Noordkop

Regionale activiteit

Jaardoel

Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



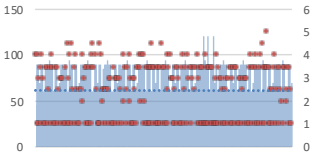
Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	53	30-12-2024	1			Snelheid	Rust of fitness		
		31-12-2024	2	90	4		Atl. Oefeningen - Intensief interval kort	Schooten	
		01-01-2025	3	45	1		Duurloop		Nieuwjaarsdag
		02-01-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 8x600m, P=200m, Sp=400m - 2x800m, P=400m Niv. 1/2: 8x600m - 4x800m, HP=200m, SP=400m		
		03-01-2025	5				Rust of fitness		
		04-01-2025	6	60	3		Wisseltempoloopjes	Zandloper/Kanoroute	
		05-01-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
	2	06-01-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness		
		07-01-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval van lang naar kort.	Dijk / Hoofdgracht	
		08-01-2025	3	45	1		Duurloop		
		09-01-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 2x(5x800m), P=200m, Sp=400m		
		10-01-2025	5				Rust of fitness		
		11-01-2025	6	60	3		Fartlek / Lang		
		12-01-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
	3	13-01-2025	1			Kracht	Rust of fitness		
		14-01-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Int. interval - kort + heuvel	Huisduinen	
		15-01-2025	3	50	1		Duurloop		
		16-01-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 6x800m, P=200m, Sp=400m - 2x1200m, P=200m Niv. 1/2: 4x 200m, HP 200m, 6x800m - 2x1200m, HP=200m, SP=400m		
		17-01-2025	5				Rust of fitness		
		18-01-2025	6	60	2,5		Atl. oefeningen - Heuvelloopjes / Trailrun	Duinoord	
		19-01-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
	4	20-01-2025	1			Snelheid / UHV	Rust of fitness		
		21-01-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval Lang.	Dijk / Hoofdgracht	
		22-01-2025	3	50	1		Duurloop		
		23-01-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 2x800m - 4x600m - 6x400m, P=200m, Sp=400m Niv 1/2: 4x200m - 2x800m - 4x600m - 6x400m, HP=200m, SP=400m		
		24-01-2025	5				Rust of fitness		
		25-01-2025	6	60	3,5		Fartlek met intensieve interval		
		26-01-2025	7	60	1		Duurloop 60min		
	5	27-01-2025	1			Snelheid	Rust of fitness		
		28-01-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek (Snelheid - kort)	Huisduinen	
		29-01-2025	3	35	1		Duurloop		
		30-01-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - Pyramidenloop - kort 4x200m - 3x300m - 2x400m - 1x600m en terug Niv 1/2: 3x200m, Pyramidenloop 4x300m - 3x400m - 2x500m - 1x600m		
		31-01-2025	5				Rust of fitness		
		01-02-2025	6	60	2,5		Fartlek met wisseltempo / Bootcamp	Richting Huisduinen	
		02-02-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
	6	03-02-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness		
		04-02-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Extensief interval Lang	Hoofdgracht / Willemsoord	
		05-02-2025	3	50	1		Duurloop		
		06-02-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - Wisseltempoloop 4x(400m - 100m - 800m - 200m - 600m - 200m - 1200m), P=100m/200m, Sp=300m Niv 1/2: Wisseltempoloop 2x(400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m), HP=200m, SP=400m		
		07-02-2025	5				Rust of fitness		
		08-02-2025	6	60	3		Fartlek met extensieve interval	Duinoord / Falga	
		09-02-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
	7	10-02-2025	1			Snelheid / UHV	Rust of fitness		
		11-02-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek Ext. interval kort Schootenweg / Viaduct Wisseltempoloop (lang kort)	Schooten	
		12-02-2025	3	40	1		Duurloop		
		13-02-2025	4	90	4,5		Atl. oefeningen - 4x100m, P=50m - 4x200m, P=100m - 4x300m, P=100m - 4x400m, P=100m - 4x300m, P=100m - 4x200m, P=100m - 4x100m, P=50m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 4x(100m - 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - 100m, HP = ½ van tempo), SP 400m.		
		14-02-2025	5				Rust of fitness		
		15-02-2025	6	60	3		Fartlek met heuveltraining		
		16-02-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
	8	17-02-2025	1			Snelheid	Rust of fitness		
		18-02-2025	2	90	4		Atl. oefeningen - Fartlek (Int. interval / Kort)	Huisduinen	
		19-02-2025	3	40	1		Duurloop		
		20-02-2025	4	90	4,5		Atl. oefeningen - 3x(400m tempo 1 - 400m tempo 2 - 400m tempo 3 - 400m tempo 4), P=100m, Sp=400m Niv 1/2: 5x200m, HP=200m, 5x(400m, Z2 - 400m, Z3 - 400m, Z4), HP=100m, SP=400m		
		21-02-2025	5				Rust of fitness		
		22-02-2025	6	60	2,5		Fartlek met ritmetraining	Huisduinen	
		23-02-2025	7	60	1		Duurloop 60min		

Jaarschema recreatieve loopgroepen SV Noordkop

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP	Activiteit SV Noordkop
VP1	Regionale activiteit
VP2	Jaardoel
WP	Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	9	24-02-2025	1			Snelheid - Kort	Rust of fitness		
		25-02-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Int interval - kort Fartlek	Schooten	
		26-02-2025	3	45	1		Duurloop		
		27-02-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 8x100m - 4x400m - 8x200m, P=200m, Sp=300m Niv. 1/2: 10x200m - 10x100m - 5x400m - 10x200m, HP=200m, SP=400m		
		28-02-2025	5				Rust of fitness		
		01-03-2025	6	60	2,5		Fartlek met wisseltempo	Huisduinen	
		02-03-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
		03-03-2025	1				Rust of fitness		
	10	04-03-2025	2	90	2,5	Herstel / Behendigheid	Atl. oefeningen - Ritmetraining Schooten, Viaduct / Heiligharn	Schooten	
		05-03-2025	3	80	1		Duurloop		
		06-03-2025	4	90	2,5		Circuittraining met hindernissen op veld Niv 1/2: 4x 200m, HP=200m; Yasso's, 6 tot 8x800m, HP=400m		
		07-03-2025	5				Rust of fitness		
		08-03-2025	6	60	2		Atl. oefeningen - Fartlek met wisselloopjes / Bootcamp		
		09-03-2025	7	85	4		Testlopen 2x3 a 5km, P=10' of trimloop/wedstrijd over 10 a 15 km		
							Duurloop 10/15		
							Rust of fitness		
	11	10-03-2025	1			Coördinatie	Rust of fitness		
		11-03-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Fartlek	Hoofdgracht / Willemsoord	
		12-03-2025	3	50	1		Duurloop		
		13-03-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - Circuittraining Niv 1/2: 5x200m, HP200m; Coe training; 400 tot 600 m en terug met stappen van 40 m.		
		14-03-2025	5				Rust of fitness		
		15-03-2025	6	60	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek met wisselloopjes		
		16-03-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
							Rust of fitness		
	12	17-03-2025	1	50	1	Kracht / Duur	Duurloop		
		18-03-2025	2	90	3,5		Atl oefeningen - Ext. interval lang / Heuveltraining	Huisduinen	
		19-03-2025	3				Rust of fitness		
		20-03-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 4x(800m - 600m - 400m), P=200m, Sp=400m Niv. 1/2: 4x200m, HP 200m; 4x(800m - 600m - 400m), HP=200m, SP=400m		
		21-03-2025	5	45	1		Duurloop		
		22-03-2025	6	60	3,5		Zone loop = 10' DI 1 - 10' DI 2 - 10' DI 2 naar DI 3 - 10' DI 1		
		23-03-2025	7	60	4,5		Duurloop 60min		
							Rust of fitness		
	13	24-03-2025	1			Snelheid / UHV	Rust of fitness		
		25-03-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval Lang (Huisduinen) + duurloop DI 3 - 20'		
		26-03-2025	3				Rust of fitness		
		27-03-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - Interval 4x(800m - 600m - 400m), P=100m, Sp=300m Niv. 1/2: Wisseltempoloop 3x(5x200m) + 3x(4x400m), HP=100m, SP=400m		
		28-03-2025	5				Rust of fitness		
		29-03-2025	6	60	2,5		Fartlek met wisseltempo		
		30-03-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
							Rust of fitness		
ZOMER	14	31-03-2025	1	60	1	Snelheid	Wandelen in vlot tempo		ZOMERTIJD - START ZOMERSEIZOEN
PROG		01-04-2025	2	90	4,5		Atl. oefeningen - Int. interval kort naar lang		
		02-04-2025	3	35	1		Duurloop		
		03-04-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - Wisseltempoloop 2 à 3x(3x150m) 2 à 3x(3x300m), P=100m, Sp=300m		
		04-04-2025	5				Rust of fitness		
		05-04-2025	6	60	2,5		Fartlek met intensieve interval (kort)		
		06-04-2025	7	85	2		Duurloop 10/15		
		07-04-2025	1			Herstel	Rust of fitness		
		08-04-2025	2	90	2,5		Atl. oefeningen - Fartlek	Strand / Duinen	
		09-04-2025	3	40	1		Duurloop		
		10-04-2025	4	90	2,5		Atl. oefeningen - 2x(3x800m), P=150m, Sp=300m Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; 2x(3x800m), HP=200m, Sp=400m, 5x100m, HP=100m		
		11-04-2025	5				Rust of fitness		
		12-04-2025	6	60	2,5		Fartlek kort		
		13-04-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		

Jaarschema recreatieve loopgroepen SV Noordkop

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP

VP1

VP2

WP

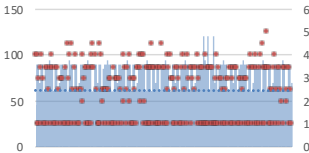
Activiteit SV Noordkop

Regionale activiteit

Jaardoel

Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen

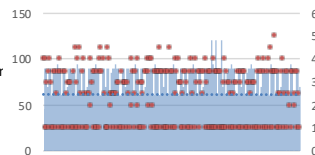


Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	16	14-04-2025	1				Rust of fitness		
		15-04-2025	2	90	2,5		Atl. oefeningen - Fartlek /Snelheid	Strand / Duinen	
		16-04-2025	3	45	1		Duurloop		
		17-04-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - 4x800m, P=200m, Sp=400m - 2x1200m, P=400m Niv 1/2: 5x200m, HP=200m; 4x800m, HP=200m - 2x1200m, HP=400m, SP=400m		
		18-04-2025	5				Rust of fitness		Goede vrijdag
		19-04-2025	6	60	3		Atl. oefeningen - Fartlek met wisselloopjes		
		20-04-2025	7	60	1		Duurloop 60min		Pasen
	17	21-04-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness		Pasen
		22-04-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Duurloop met daarin 20 min heuvelparcours		
		23-04-2025	3	45	1		Duurloop		
		24-04-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - 4x800m, P=200m, Sp=400m - 2x1200m, P=400m Niv. 1/2: Yasso's, 10x800m, HP=400m		
		25-04-2025	5				Rust of fitness		
		26-04-2025	6	60	3		Fartlek / Trailrun		Koningsdag
		27-04-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
	18	28-04-2025	1			Coördinatie / Behendigheid	Rust of fitness		
		29-04-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Fartlek Coördinatie oefeningen / behendigheid		
		30-04-2025	3	45	1		Duurloop		
		01-05-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - Circuitvorm coördinatie / behendigheid Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; Peter Coe training, 2x(200 - 300m en terug in stappen van 20 m.) + 5x100m, HP=200m		
		02-05-2025	5				Rust of fitness		
		03-05-2025	6	60	2,5		Fartlek	Strand / Duinen	
		04-05-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
	19	05-05-2025	1			Snelheid / Kracht	Rust of fitness		Bevrijdingsdag
		06-05-2025	2	90	4		Atl. oefeningen - Fartlek (Snelheid)	Strand / Duinen	
		07-05-2025	3	45	2		Duurloop		
		08-05-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - Circuittraining / Kracht Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; 8x(2x400m), HP=100m, SP=200m.		
		09-05-2025	5				Rust of fitness		
		10-05-2025	6	60	2,5		Atl. oefeningen - Fartlek / Bootcamp		
		11-05-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
	20	12-05-2025	1			Snelheid	Rust of fitness		
		13-05-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Int. interval / Kort		
		14-05-2025	3	45	2		Duurloop		
		15-05-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 8x(2x300m), P=100m, P=200m Niv. 1/2: 5 x 200 m, HP 200m; Coe training, 400 tot 600 m en terug met stappen van 40 m.		
		16-05-2025	5	45	1		Duurloop		
		17-05-2025	6	60	3		Fartlek met ritmetraining		
		18-05-2025	7	60	1		Duurloop 60min		
	21	19-05-2025	1			Herstel	Rust of fitness		
		20-05-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - wisseltempo		
		21-05-2025	3	45	1		Duurloop		
		22-05-2025	4	90	3		Atl oefeningen 2x(3x800m), P=150m, Sp=400m Niv. 1/2: Rust		
		23-05-2025	5				Rust of fitness		
		24-05-2025	6	60	2,5		Fartlek met wisseltempo		
		25-05-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
	22	26-05-2025	1			Kracht	Rust of fitness		
		27-05-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek (kracht)		
		28-05-2025	3	60	3,5		Duurloop		
		29-05-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 8x800m, P=200m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 8x800m, HP=200m		Hemelvaartsdag
		30-05-2025	5				Rust of fitness		
		31-05-2025	6	60	3,5		Fartlek met Heuveltraining		
		01-06-2025	7	85	2		Duurloop 10/15		
	23	02-06-2025	1			Snelheid / UHV	Rust of fitness		
		03-06-2025	2	90	4		Atl. oefeningen - Fartlek (Snelheid)		
		04-06-2025	3	45	1		Duurloop		
		05-06-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - Pyramidelooop - 4x100m, P=50m - 4x200m, P=100m - 4x300m, P=100m - 4x400m, P=100m - en terug Niv. 1/2: Pyramidelooop - 4x(100m - 200m - 300m - 400m en terug, HP=½ afstand van tempo), SP=400m.		
		06-06-2025	5				Rust of fitness		
		07-06-2025	6	60	2		Zone loop = 10' DI 1' - 10' DI 2 - 10' DI 2 naar DI 3 - 10' DI 1		
		08-06-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		Pinksteren

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP	Activiteit SV Noordkop
VP1	Regionale activiteit
VP2	Jaardoel
WP	Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	24	09-06-2025	1	60	3,5	Snelheid / Lang	Rust of fitness		Pinksteren
		10-06-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Int interval (Duinen Kanoroute) - minutenloop		
		11-06-2025	3	55	1		Duurloop		
		12-06-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - Circuittraining (snelheid) Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; Peter Coe training, 400 - 600m en terug met stappen van 40 m.		
		13-06-2025	5	45	1		Duurloop		
		14-06-2025	6	60	3,5		Fartlek - Snelheid / Lang		
		15-06-2025	7	60	1		Wisseltempoloop 15' Zone 1 - 5' Zone 3 - 15' Zone 1 - 10' Zone 3 - 15' Zone 1 Duurloop 60min		
		25	16-06-2025	1	60	3,5	Snelheid / Kort	Rust of fitness	
		17-06-2025	2	90	4,5		Atl. oefeningen - Fartlek		
		18-06-2025	3	60	1		Duurloop		
		19-06-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen – Parcoursloop Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; Peter Coe training, 2x(200 - 300m en terug met stappen van 20m.)		
		20-06-2025	5				Rust of fitness		
		21-06-2025	6	60	3,5		Fartlek		
		22-06-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
		26	23-06-2025	1			Snelheid	Rust of fitness	
		24-06-2025	2	90	3,5		Int interval Kort naar lang		
		25-06-2025	3	30	1		Duurloop		
		26-06-2025	4	90	3,5		Parcoursloop Niv. 1/2: Yasso's 10x800m, HP=400m		
		27-06-2025	5		1		Duurloop		
		28-06-2025	6	60	3,5		Fartlek (Snelheid)		
		29-06-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
		27	30-06-2025	1			Snelheid / Kort	Rust of fitness	
		01-07-2025	2	90	4,5		Int. interval kort		
		02-07-2025	3	60	1		Duurloop		
		03-07-2025	4	90	3,5		Niv. 1/2: 10x200m - 10x100m - 5x400m - 10x200m, HP=200m, SP=400m		
		04-07-2025	5				Rust of fitness		
		05-07-2025	6	60	3,5		Fartlek		
		06-07-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
VP2		28	07-07-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness	
		08-07-2025	2	90	2,5		Atl. oefeningen - Duurloop met daarin 20 min heuvelparcours		
		09-07-2025	3	35	1		Duurloop		
		10-07-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 6x(200m - 400m - 200m, P=50m wandelen), Sp= 400m dribbelen Niv. 1/2: 3x200m, HP=200m, 8x(200m - 400m - 200m, HP=50m), SP= 400m.		
		11-07-2025	5				Rust of fitness		
		12-07-2025	6	60	3,5		Zone 1 Duurloop met 4x8 minuten Zone 4		
		13-07-2025	7	60	4		Duurloop 60min		
		29	14-07-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness	
		15-07-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Ext. interval lang		
		16-07-2025	3	60	3		Duurloop		
		17-07-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - 6x800m, P=200m Niv. 1/2: 5x200m - 8x800m, HP=200m		
		18-07-2025	5	50	1		Duurloop		
		19-07-2025	6	60	2,5		Fartlek met ritmetraining		
		20-07-2025	7	70	1		Testloop 10 km of Duurloop Duurloop 10/12		
		30	21-07-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness	
		22-07-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek (Ext. interval lang)		
		23-07-2025	3	45	1		Duurloop		
		24-07-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 4x(400m - 800m - 400m, P=200m dribbel) Sp=400m Niv. 1/2: 5x 200m, HP 200m + 5x(400m - 800m - 400m, HP=200m) SP=400m		
		25-07-2025	5				Rust of fitness		
		26-07-2025	6	60	3		Extensief interval / duurloop		
		27-07-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
		31	28-07-2025	1			Snelheid / UHV	Rust of fitness	
		29-07-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Duurloop / Ext. interval met daarin 4 min. heuvelparcours		
		30-07-2025	3	45	1		Duurloop		
		31-07-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 3x(200m - 400m - 200m, P=100m), Sp=400m - 3x800m, P=200m Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m, 4x(200m - 400m - 200m, HP=100m), SP=400m - 4x800m, HP=200m - 5x100m, HP 50m.		
		01-08-2025	5				Rust of fitness		
		02-08-2025	6	60	2,5		Ext. interval (Lang)		
		03-08-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		

Jaarschema recreatieve loopgroepen SV Noordkop

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP

VP1

VP2

WP

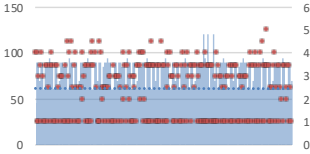
Activiteit SV Noordkop

Regionale activiteit

Jaardoel

Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	32	04-08-2025	1			Kracht / UHV	Rust of fitness		
		05-08-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext/ Int. interval kort		
		06-08-2025	3	45	1		Duurloop		
		07-08-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 5x(400m - 200m - 400m, P=100m), Sp=200m wandel Niv. 1/2: 5x 200m, HP 200m + piramide 200 tot 1200 m en terug (stappen van 200m), HP 200m		
		08-08-2025	5				Rust of fitness		
		09-08-2025	6	60	3		Fartlek		
		10-08-2025	7	60	3,5		Testloop 10 - 15 km / Duurloop Duurloop 60min		
	33	11-08-2025	1			Behendigheid	Rust of fitness		
		12-08-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek (Snelheid / Kort)		
		13-08-2025	3	45	1		Duurloop		
		14-08-2025	4	90	3		Coördinatie oefeningen - 6x1000m - P=200m wandel Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; 6x1000m, HP=400m; 5x100m, HP=50m.		
		15-08-2025	5				Rust of fitness		
		16-08-2025	6	60	2,5		Fartlek met intensieve interval / Bootcamp		
		17-08-2025	7	70	3,5		Trimloop of wedstrijd 15 km / Duurloop Duurloop 10/12		
	34	18-08-2025	1			Snelheid / Kracht	Rust of fitness		
		19-08-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek (Snelheid) Gevarieerd parcours		
		20-08-2025	3	45	1		Duurloop		
		21-08-2025	4	90	4		Atl. oefeningen – Parcoursloop Niv. 1/2: Yasso's 10x800m, P=400m.		
		22-08-2025	5				Rust of fitness		
		23-08-2025	6	60	3		Zone loop = 6' Zone 1' - 6' Zone 3 - 6' Zone 2 naar Zone 4 - 6' Zone 1 - 6' Zone 3		
		24-08-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
	35	25-08-2025	1			Snelheid / Kracht	Rust of fitness		
		26-08-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek Gevarieerd parcours / Lang		
		27-08-2025	3	60	1		Duurloop		
		28-08-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 3 à 4x(200m - 400m - 200m, P=100m), Sp=300m - 2x600m, P=200m - 2x800m, P=200m - 1x1000m, P=200m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 4x(200m - 400m - 200m, HP=100m), SP=400m - 2x600m, HP=200m - 2x800m, HP=200m - 1x1000m, HP=400m - 5x100m, HP50m.		
		29-08-2025	5	120	1		Rust of fitness		
		30-08-2025	6	60	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek / Snelheid (kort) / kracht		
		31-08-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
	36	01-09-2025	1			Snelheid / Kracht	Rust of fitness		
		02-09-2025	2	90	4		Atl. oefeningen - Intensieve interval (kort)/Heuveltraining		
		03-09-2025	3	45	1		Duurloop		
		04-09-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - Pyramide loop 2x400m, P=100m - 2x600m, P=200m - 2x800m, P=200m - 1x1000m, P=200m Niv. 1/2: Pyramide loop, 2x400m, HP=100m - 2x600m, HP=200m - 2x800m, HP=200m - 1x1000m, HP=200m en terug.		
		05-09-2025	5	120	1		Rust of fitness		
		06-09-2025	6	60	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek Gevarieerd Parcours / Lang / Trailrun		
		07-09-2025	7	60	1		Duurloop 60min		
	37	08-09-2025	1			Snelheid	Rust of fitness		
		09-09-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek /Snelheid		
		10-09-2025	3	45	1		Duurloop		
		11-09-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 3x(1000m - 600m - 400m, P=200m), Sp=200m wandel Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 4x(1000m - 600m - 400m, HP=200m), SP=400m		
		12-09-2025	5	120	1		Rust of fitness		
		13-09-2025	6	60	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek / Ext. interval		
		14-09-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
	38	15-09-2025	1			Snelheid	Rust of fitness		
		16-09-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Duurloop / Int. interval (Kort)		
		17-09-2025	3	45	1		Duurloop		
		18-09-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 4x(100m - 200m - 300m - 400m, P=100m), Sp=200m wandel Niv. 1/2: 8x(100m - 200m - 300m - 400m, HP=100m), SP=400m		
		19-09-2025	5	30	1		Ontspannen loopje met enkele versnelling op gevoel		
		20-09-2025	6	60	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek / Snelheid		
		21-09-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		

Jaarschema recreatieve loopgroepen SV Noordkop

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP

VP1

VP2

WP

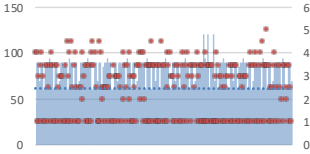
Activiteit SV Noordkop

Regionale activiteit

Jaardoel

Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	39	22-09-2025	1			Herstel	Rust of fitness		
		23-09-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Fartlek (Huisduinen)		
		24-09-2025	3	45	1		Duurloop		
		25-09-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - 2x800m - 4x600m - 6x400m, P=200m, Sp=400m Niv. 1/2: 2x800m - 4x600m - 6x400m - 8x200m, HP=200m, SP=400m		
		26-09-2025	5				Rust of fitness		
		27-09-2025	6	60	2,5		Fartlek met wisseltempo en heuveltraining / Bootcamp		
		28-09-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
WINTER PROG	40	29-09-2025	1			Herstel	Rust of fitness		
		30-09-2025	2	90	2,5		Atl. oefeningen - Ext. interval		
		01-10-2025	3	50	1		Duurloop		1 OKTOBER START WINTERSEIZOEN / VANAF LINIE
		02-10-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - Pyramidenloop 2x400m - 2x600m - 2x800m en terug P=Sp=200m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; Pyramidenloop 2x(400m - 600m - 800m, HP=200m en terug) SP=400m		
		03-10-2025	5				Rust of fitness		
		04-10-2025	6	60	3		Fartlek		
		05-10-2025	7	60	1		Duurloop 60min		
	41	06-10-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness		
		07-10-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval	Schooten	
		08-10-2025	3	40	1		Duurloop		
		09-10-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 2x(3x1000m), P=150m, Sp=400m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 2x(3x1000m), HP=200m, SP=400m; 5x100m, HP 50m.		
		10-10-2025	5				Rust of fitness		
		11-10-2025	6	60	3		Tempoloopjes Strand - Duinen – Bos		
		12-10-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		
	42	13-10-2025	1			Kracht / Circuit	Rust of fitness		
		14-10-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval Lang.		
		15-10-2025	3	45	1		Duurloop		
		16-10-2025	4	90	3,5	Snelheid / UHV (Niv. 1/2)	Atl. / kracht oefeningen - 2x(3x800m), P=100m, Sp=400m Niv. 1/2: 5x200m, HP=200m; 2x(3x800m), HP=200m, Sp=400m; 5x100m, HP 50m.		
		17-10-2025	5				Rust of fitness		
		18-10-2025	6	60	3,5		Fartlek met ritmetraining		
		19-10-2025	7	85	1		Duurloop 10/15	in heuvelachtig terrein	
	43	20-10-2025	1			UHV	Rust of fitness		
		21-10-2025	2	90	3		Atl. oefeningen - Fartlek evt in Circuitvorm / Heuveltraining		
		22-10-2025	3	35	1		Duurloop		
		23-10-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - Circuitraining / Krachtvormen Niv. 1/2: Pyramidenloop 3x(200m - 400m - 600m - 800m, HP=200m en terug) SP=400m		
		24-10-2025	5				Rust of fitness		
		25-10-2025	6	60	2,5		Fartlek met wisseltempo / Trailrun		
		26-10-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
	44	27-10-2025	1			Snelheid /	Rust of fitness		
		28-10-2025	2	90	3	Kracht	Atl. oefeningen - Ext. interval - Wisseltempoloop / Heuvelloopjes		
		29-10-2025	3	35	1		Duurloop		
		30-10-2025	4	90	3		Atl. oefeningen - 2x(5x800m), P=200m, Sp=400m Niv. 1/2: 2x(5x800m), HP=200m, SP=400m		
		31-10-2025	5				Rust of fitness		
		01-11-2025	6	60	3		Fartlek met heuveltraining		
		02-11-2025	7	60	1		Duurloop 60min		
	45	03-11-2025	1			Snelheid /	Rust of fitness		
		04-11-2025	2	90	3,5	Kracht	Atl. oefeningen - Int. Interval - Wisseltempoloop / Heuvelloopjes		
		05-11-2025	3	40	1		Duurloop		
		06-11-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 2x(800m - 600m - 800m - 1000), P=200m, Sp=400m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 2x(800m - 600m - 800m - 1000m), HP=200m, SP=400m; 5x100m, HP 50m.		
		07-11-2025	5				Rust of fitness		
		08-11-2025	6	60	3,5		Fartlek met heuveltraining		
		09-11-2025	7	70	1		Duurloop 10/12		

Jaarschema recreatieve loopgroepen SV Noordkop

Bijgewerkt op: 22-12-2023

HP

VP1

VP2

WP

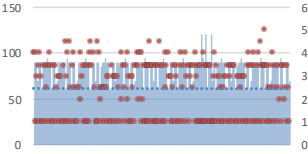
Activiteit SV Noordkop

Regionale activiteit

Jaardoel

Feestdag

zone-1 max-Hs min 50: herstellopen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	46	10-11-2025	1			Snelheid	Rust of fitness		
		11-11-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Int. Interval / Wisseltempoloop (van lang naar kort)		
		12-11-2025	3	40	1		Duurloop		
		13-11-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 4x400m - 2x600m - 4x800m, P=100m, Sp=400m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 4x400m - 2x600m - 4x800m, HP=200m, SP=400m; 5x 100m, HP 50 m.		
		14-11-2025	5				Rust of fitness		
		15-11-2025	6	60	3,5		Fartlek met heuveltraining		
		16-11-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
		17-11-2025	1				Rust of fitness		
	47	18-11-2025	2	90	3,5	Coördinatie	Atl. oefeningen - Fartlek (Int. interval / kort.		
		19-11-2025	3	35	1		Duurloop		
		20-11-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - Pyramide kort intensief. 4x200m - 2x400m - 2x600m en terug, P=100m, Sp=200m wandel Niv. 1/2: Pyramide kort intensief. 4x200m - 4x400m - 4x600m en terug, HP=100m, SP=200m		
		21-11-2025	5				Rust of fitness		
		22-11-2025	6	60	4,5		Fartlek met ritmetraining / Trailrun		
		23-11-2025	7	95	1		Duurloop 10/17		
		24-11-2025	1				Rust of fitness		
		25-11-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Fartlek / Ext. interval		
	48	26-11-2025	3	45	1	Aerobe UHV	Duurloop		
		27-11-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen – Circuittraining Niv. 1/2: 5x 200m, HP=200m; Yasso's, 6 tot 8x800m, HP=400m		
		28-11-2025	5				Rust of fitness		
		29-11-2025	6	60	3,5		Fartlek met wisseltempo en heuveltraining		
		30-11-2025	7	60	5		Duurloop 60min		
		01-12-2025	1				Rust of fitness		
		02-12-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval (Lang)		
		03-12-2025	3	40	1		Duurloop		
	49	04-12-2025	4	90	3,5	Aerobe UHV / Duurkracht	Atl. oefeningen - 4x(800m - 600m - 400m), P=100m, Sp=200m Niv. 1/2: 4x(800m - 600m - 400m), HP=100m, SP=200m		
		05-12-2025	5	45	1		Duurloop		
		06-12-2025	6	60	2,5		Fartlek met ritmetraining / Bootcamp		
		07-12-2025	7	70	2,5		Duurloop 10/12		
		08-12-2025	1				Rust of fitness		
		09-12-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval van lang naar kort,		
		10-12-2025	3	45	1		Duurloop		
		11-12-2025	4	90	4		Atl. oefeningen - 1x1000m - 2x800m - 6x600m, P=200m, Sp=400m Niv. 1/2: 4x200m - 1x1000m - 2x800m - 6x600m, HP=200m, SP=400m		
	50	12-12-2025	5			Aerobe UHV	Rust of fitness		
		13-12-2025	6	60	2,5		Wisseltempoloopjes		
		14-12-2025	7	85	1		Duurloop 10/15		
		15-12-2025	1				Rust of fitness		
		16-12-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval van lang naar kort		
		17-12-2025	3	60	1		Duurloop		
		18-12-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 4x800m, P=200m, Sp=400m - 4x1000m, P=200m Niv. 1/2: 4x200m - 4x800m - 4x1000m, HP=200m, Sp=400m.		
		19-12-2025	5				Rust of fitness		
	51	20-12-2025	6	60	2,5	Aerobe UHV	Fartlek / Wisseltempoloopjes		
		21-12-2025	7	95	2		Duurloop 10/17		
		22-12-2025	1				Rust of fitness		
		23-12-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval van lang naar kort		
		24-12-2025	3	45	1		Duurloop		
		25-12-2025	4	90	3,5		Atl. oefeningen - 4x(800m - 600m - 400m), P=100m, Sp=200m Niv. 1/2: 5x200m, HP 200m; 6x(400m - 200m - 400m, HP=100m), SP=400m		Kerst
		26-12-2025	5				Rust of fitness		Kerst
		27-12-2025	6	60	2,5		Atl. oefeningen - Fartlek		
	52	28-12-2025	7	60	2		Duurloop 60min		

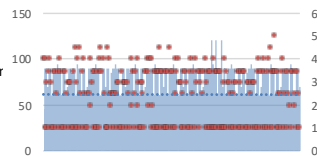
Bijgewerkt op: 22-12-2023

Bijgewerkt op:

22-12-2023



zone-1 max-Hs min 50: herstellen, langzame lar
zone-2 max-Hs min 40: extensieve duurlopen
zone-3 max-Hs min 30: intensieve duurlopen
zone-4 max-Hs min 20: tempolopen, intervallen
zone-5 max-Hs min 10: weerstandstrainingen



Periode	Week	Datum	Dag	Omvang	Intensiteit	Aandacht	Oefeningen	Locatie	Opmerkingen
	53	29-12-2025	1			Aerobe UHV	Rust of fitness		
		30-12-2025	2	90	3,5		Atl. oefeningen - Ext. interval (Lang)		
		31-12-2025	3	40	1		Duurloop		
		01-01-2026	4	90	3,5	Snelheid (Niv. 1/2)	Atl. oefeningen - 4x800m, P=200m, Sp=400m - 4x1000m, P=200m Niv. 1/2: 4x 200m, HP 200m; 8x600m, HP=200m - 2x800m, HP=400m, SP 400m; 5x100m, HP 50m.		Nieuwjaarsdag
		02-01-2026	5				Rust of fitness		
		03-01-2026	6	60	2,5		Atl. oefeningen - Fartlek		
		04-01-2026	7	70	1		Duurloop 10/12		