

Halfjaar planning schaatstrainingsgroep NINO zomer 2019																										
Naam	Schoolvakantie midden																									
Periode	1 = algemene verbetering conditie						2 = doelgericht en semi-specifiek						Bouwwak midden													
Week	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	3 mei eerste fietst training	
Maandag	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	20	26	2	9	16	23	30	?? Algemene ledenvergadering	
Maand	april		mei			juni			juli			augustus			september											
spec. dagen												25 juni info avond														
Vakantie	9 juni 1e Pinksterdag																									
Vormen																										
Vaartspel 1			W	W					W					W							Kombinatie van 2 t/m 6					
Duur ext. 2	VZ	VZ	VZ	VZ	Z	Z	VZ	VZ	VZ	Z	Z	Z	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	Z	Z	VZ	Z	Z	Z	Basisconditie HF 120-130		
Duur int. 3					VW					V					W							V	Conditie (HF 170) HF > 85% max. HF			
Interval ect. 4					VW					W	V					W							V	V	V	Hartraining HF 180 rust 120
Interval int. 5					W																	W	W	V	Melkzuurtraining HF max.	
Snelheid 6									W	V											W	W	W	V	Sprinttraining HF max.	
Kracht 8									W	V											W	W	W	W	Circuit met lichte belasting	
Techniek 9					D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	<u>DW</u>	<u>DW</u>	<u>DW</u>	d	D	D	D	D	D	DW	dus alleen techniek	
Middelen																										
Veldtraining			W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	<u>W</u>	<u>W</u>	<u>W</u>	<u>W</u>	W	W	W	W	W	W	Tennisclub 19:00 uur	
Fietsen	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	<u>VZ</u>	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	Tennisclub vrijd.18:30 uur Rest zelf	
Skeeleren					D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	<u>D</u>	<u>D</u>	<u>D</u>	<u>D</u>	D	D	D	D	D	D	Kudelstaart Dinsdagavond 19:45 tot 21:00 uur	
Bos-Strand	nog niet bekend, zullen we spontaan oppakken																									
Alternatief																			?? fietsen Limburg							
Organisatievorm																										
Testloop					W					W							W							W	Conditietesten (lopen/huppen)	
Tijdritfiets												V													V	
Uitslag test																										
Omvang/intensiteit	3	3	3	4	5	6	7	#5	6	7	8	#6	6	6	5	5	6	7	8	9	#7	8	9	10	#=herstelweek	
1-10 laag/hoog																										
Aantal trainingen																										
Trimmers	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	veld W fiets V skeel D	
Junioren < 15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	veld W fiets V skeel D	
Jun./Sen./Masters	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	veld MW fiets V skeel D	
Wedstrijdniveau	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	veld MW fiets V skeel D	
Selectieniveau	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	4 tot 6	4 tot 6	4 tot 6	4 tot 6	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	5 tot 8	veld MW fiets ZdV skeel D	
De week begint op	Maandag			M=Maandag			D=Dinsdag			W=Woensdag			d=Donderdag			V=Vrijdag			z=Zaterdag			Z=Zondag				