Halfjaar planning schaatstrainingsgroep NINO zomer 2021																															
Naam												Schoolvakantie midden																			
Periode		1 = algemene verbetering conditie					2 = doelgericht en semi-specifiek							Bouwvak midden																	
		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2							
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							
Maandag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	?? Algemene ledenvergadering						
Maand	mei					juni				juli				augustus					september				october								
										05-07-2020 info avond/ hangt wel van corona maatregelen af																					
spec. dagen				23 en 24 mei pinksteren																											
Vakantie																															
Vormen																															
Vaartspel 1			W	W				W				W						W							Kombinatie van2 t/m 6						
Duur ext. 2	VZ	VZ	VZ	VZ	Z	Z	VZ	VZ	VZ	Z	Z	Z	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	VZ	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			Harttraining HF 180 rust 120						
Interval int. 5							W														W		V		Melkzuurtraining HF max.						
Snelheid 6											W	V								W		W	V		Sprinttraining HF max.						
Kracht 8										W									W			W			Circuit met lichte belasting						
Techniek 9				D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	DW	DW	DW	d	D	D	D	D	D	DW	dus alleen techniek						
Middelen																															
Veldtraining			W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	Tennisclub 19:00 uur						
Fietsen	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	V Z	Tennisclub vrijd.18:30 uur rekening houdend met de corona regels						
Skeeleren				D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D		Kudelstaart Dinsdagavond 19:00 tot 20:30 uur rekening houdend met de regels corona						
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							
1-10 laag/hoog																									#=herstelweek						
Aantal trainingen																															
Trimmers	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						
Junioren < 15		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	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	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	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									
	Let op, zolang de corona maatregelen het voor jou niet toestaan het gezamenlijk te doen, kan je dit schema wel zelf als leidraad nemen																														