



Trainingsgroepen

Voor beginners, recreatief, gevorderden en prestatiegericht

Op de baan, op de weg, in het bos en avontuurlijk in de natuur

Lekker willen lopen, conditie op peil houden of trainen voor een wedstrijd, voor elk wat wils

- **A. Programma startende of blessureherstellende lopers**
- **B. Sociale fit-/gezondheidsverbetering programma**
- **C. Evenement/prestatieprogramma**
- **D. Traillopers**
- **E. Individuele begeleiding**

A. Programma startende of blessureherstellende lopers.

- Starters zonder loopervaring of een hele tijd niet of weinig hebben gesport
- Starters met eerdere loop- of andere sportervaring
- Doelen zijn: fitheid, conditie-opbouw, gezondheid verbeteren, gezondere levensstijl.
- Sociale aspect van gezamenlijk sport beoefenen in clubverband. Geeft geborgenheid en gezelligheid en je kunt onder begeleiding een verantwoorde start maken met sportbeoefening.
- Herstart na tijdelijke onderbreking van de loopactiviteit, bijvoorbeeld vanwege blessure, zwangerschap, enz.

B. Sociale fit-/gezondheidsverbetering programma

- Trainingsaanbod niet alleen beperken tot veelzijdige loop trainingen, maar ook met andere fitheidsaspecten als kracht, coördinatie, rompstabiliteit, beweeglijkheid en verbetering van het hart-/longstelsel.
- Variatie in programma is belangrijker dan structuur.
- Sociale aspect is van groot belang.
- Om de conditie te verbeteren of op peil te houden
- Aparte damestraining op de zaterdag

C. Evenement/prestatieprogramma

- Voor mensen die bewust aan evenementen deelnemen en daarvoor doelgericht willen trainen.
- Evenementen kunnen zeer divers zijn: lokale loopjes, Venloop, een marathon, trailrun, enz.
- Specifieke programma's waaronder een periodiseringsplan, gericht op een beperkt aantal evenementen.
- Gezamenlijke deelname aan evenementen
- Sociale en verenigingsaspect blijft belangrijk

Traillopers

Lopen elke dinsdag eigen programma

Individuele begeleiding

Voor de lopers die meer prestatiegericht of naar een wedstrijd willen trainen

Planning

De jaarplanning door de trainers samengesteld rond activiteiten en een aantal wedstrijden. Dit om de trainingsbelasting zo nauwkeurig mogelijk te sturen en af te stemmen op mogelijkheden van de Peelrunner en doelgericht toe te werken naar een prestatie.

Iemand die voor een 5 Km wedstrijd traint zal anders trainen dan iemand die voor marathon traint. Met behulp van een jaarplan werken we toe naar wedstrijdperiode (WP) in het voorjaar en najaar.

In het jaarplan hebben we wedstrijden opgenomen: Weeze, Zevenheuvelenloop, Kasteelloop, Venloop en Rundje um ut Hundje.

Het trainingsjaar is verdeeld in perioden:

- de voorbereidingsperiode 1 en 2, onderverdeeld in een algemene (VP 1) en een specifieke voorbereidingsperiode (VP 2). Het is de periode waarin de conditie wordt ontwikkeld en het vergroten van de omvang;
- de wedstrijdperiode (WP). Hier worden de basiselementen van een goede conditie omgezet in wedstrijdresultaten;
- de overgangsperiode (OP). Dit is de periode dat er actief hersteld kan worden van alle inspanningen.

Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
VP 1	VP 2	WP	WP	OP	WP	OP	OP	WP	OP	WP	VP 1

Beschikbare trainer per trainersdag en doelgroep

Trainingsdagen

Dinsdag: Geert, Wim, Piet, Henk en Thijs

Woensdag: Gé en Geert

Donderdag: Lisette, Gé, Angelique en Kim

Zaterdagmorgen: Truus en Ans (invallen voor Truus)

Zaterdagmiddag: Henk en Piet

Zondagmorgen: Lisette

Trainers bij de doelgroepen

Doelgroep A: Gé, Geert en Kim

Doelgroep B: Geert, Wim, Piet, Angelique, Truus

Doelgroep C: Lisette, Henk en Thijs

Doelgroep E: Thijs / Joop

Doelgroepen op Trainingsdagen

Dinsdag: A B C

Woensdag: A B C

Donderdag: A B C

Zaterdagochtend: A B

Zaterdagmiddag: B C

Zondagochtend: A B C