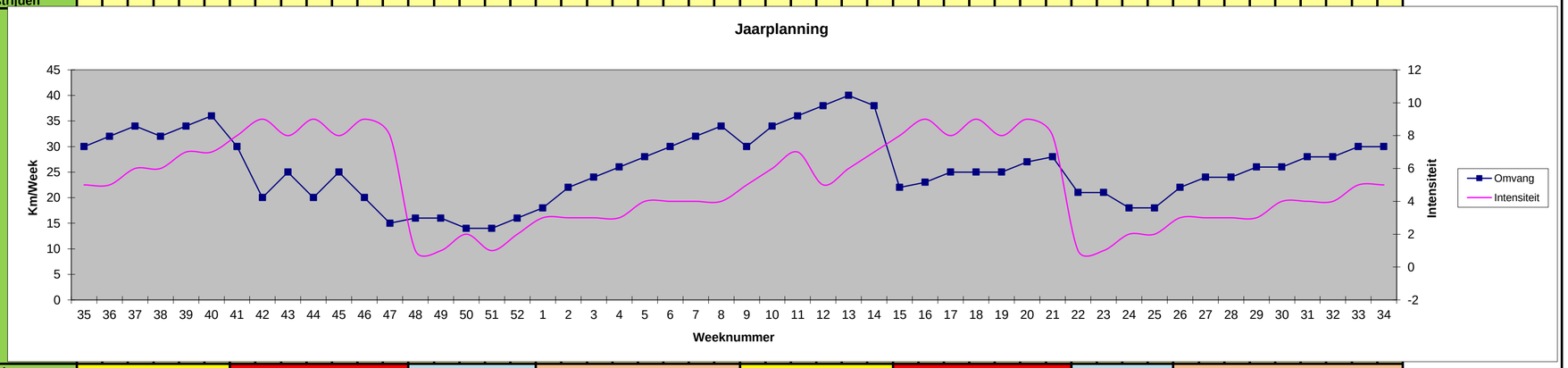
Gegevens atleet		Doelen					
		Prestatiedoelen (tijd en plek)	Testwedstrijden	Crosswedstrijden	Fysiek	Technisch	Tactisch
Naam: Geb.datum: Biol. Leeftijd:	Nico van Putten 04-03-1960 Voor algemeen gebruik als uitgangspunt	1. Kastelenloop Diepenheim 15 april 2018 2. Hele en halve marathon Enschede 22 april 2018 3. Diepe hel Holterbergloop Nijverdal 28 oktober 2018 4. Zevenheuvelenloop 18 november 2018	1 Mijlenloop Haaksbergen, 5 en 10EM 25 maart 2018 2. Halve marathon Hengelo en 5, 10 en 15km 2 april 2018 3. Nico's 21,1km fiets/loop 9 december 2018	1. Enschede Rutbeek cross 7 jan 2018 2. Holten Zuurberg cross 20 jan 2018 3. Wierden, lageveld cross 10 febr 2018 4. Bovenberg cross AV Goor'75 10 maart 2018	1. Omvang verhogen: 5km= 15/20 km/week, 10km=20/25, 21,1km=30/40, 42,2=45/50 2. Snelheid verhogen met bijv 0,5 km/uur 3. Core stability 1-2 keer/week	1. Verbeteren vd pasfreqentie 170-180/min 2. Verbeteren van kracht tijdens afzet 3. Verbeteren van lichaamsspanning	1. Bekend maken met tactiek

Maanden	Sept				Okt				Nov				Dec					Jan			Feb				Mrt				April				Mei				Juni				Juli				Aug			
Weken	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	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
Datum maandag	28-Aug	04-Sep	11-Sep	18-Sep	25-Sep	02-Oct	09-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	06-Nov	13-Nov	20-Nov	27-Nov	04-Dec	11-Dec	18-Dec	25-Dec	01-Jan	08-Jan	15-Jan	22-Jan	29-Jan	05-Feb	12-Feb	19-Feb	26-Feb	05-Mar	12-Mar	19-Mar	26-Mar	02-Apr	09-Apr	16-Apr	23-Apr	30-Apr	07-May	14-May	21-May	28-May	04-Jun	11-Jun	18-Jun	25-Jun	02-Jul	09-Jul	16-Jul	23-Jul	30-Jul	06-Aug	13-Aug	20-Aug
Maandag																																																		
Dinsdag																																																		
Woensdag																																																		
Donderdag																																																		
Vrijdag																																																		
Zaterdag																																																		
Zondag																																																		
Kalender van Wedstrijden																																																	

Wedstrijd
Cross
Testwedstrijd



Aantal Trainingen/ week	3 - 4 trainingen						3						2					3 - 4 trainingen							3 - 4 trainingen							3							3				3 - 4 trainingen								
Km	30	32	34	32	34	36	30	20	25	20	25	20	15	16	16	14	14	16	18	22	24	26	28	30	32	34	30	34	36	38	40	38	22	23	25	25	25	27	28	21	21	18	18	22	24	24	26	26	28	28	30	30
Intensiteit	5	5	6	6	7	7	8	9	8	9	8	9	8	1	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6	7	5	6	7	8	9	8	9	8	9	8	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5
Macro cyclus	VP 2						WP						OP					VP 1							VP 2							WP							OP				VP 1								
Training accent	Basis uithoudingsvermogen, kracht uithoudingsvermogen						Wedstrijd Uithoudingsvermogen						Actief herstel					Algemene conditie-arbeid, basis uithoudingsvermogen en basis kracht uithoudingsvermogen							Basis uithoudingsvermogen, kracht uithoudingsvermogen							Wedstrijd Uithoudingsvermogen							Actief herstel				Algemene conditie-arbeid, basis uithoudingsvermogen en basis kracht uithoudingsvermogen								
Uitleg	Veel omvang. Wedstrijdspecifiekere trainingen (uithoudingsvermogen, kracht, techniek en tactiek)						Tapering, Onder houden vorm, Geen nieuwe accenten						Wandelen, fietsen, zwemmen, herstelduurloop					Veel omvang, weinig techniek. Fundament leggen. Accent op algemene conditie-arbeid							Veel omvang. Wedstrijdspecifiekere trainingen (uithoudingsvermogen, kracht, techniek en tactiek)							Tapering, Onder houden vorm, Geen nieuwe accenten							Wandelen, fietsen, zwemmen, herstelduurloop				Veel omvang, weinig techniek. Fundament leggen. Accent op algemene conditie-arbeid								
Trainings-structuur	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen						Omvang laag, intensie hoog						Omvang laag, intensie laag					Omvang gaat omhoog. Accent op aerobe uithoudingsvermogen. Algemene krachtoefeningen (core)							Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen							Omvang laag, Intensie hoog							Omvang laag, intensie laag				Omvang gaat omhoog. Accent op aerobe uithoudingsvermogen. Algemene krachtoefeningen (core)								
Trainings-structuur	Snelheid-, basis- en kracht uithoudingsvermogen. Accent op basis- en kracht						Wedstrijd Uithoudingsvermogen						Algemeen Uithoudings vermogen					Basis uithoudingvermogen.							Snelheid-, basis- en kracht uithoudingsvermogen. Accent op basis- en kracht							Wedstrijd Uithoudingsvermogen							Algemeen Uithoudingsvermogen				Basis uithoudingsvermogen.								

Maanden	Sep				Okt				Nov				Dec					Jan			Febr				Mrt				April				Mei				Juni				Juli				Aug			
Weken	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	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
Datum maandag	28-Aug	04-Sep	11-Sep	18-Sep	25-Sep	02-Oct	09-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	06-Nov	13-Nov	20-Nov	27-Nov	04-Dec	11-Dec	18-Dec	25-Dec	01-Jan	08-Jan	15-Jan	22-Jan	29-Jan	05-Feb	12-Feb	19-Feb	26-Feb	05-Mar	12-Mar	19-Mar	26-Mar	02-Apr	09-Apr	16-Apr	23-Apr	30-Apr	07-May	14-May	21-May	28-May	04-Jun	11-Jun	18-Jun	25-Jun	02-Jul	09-Jul	16-Jul	23-Jul	30-Jul	06-Aug	13-Aug	20-Aug