

Impala trainingsschema week 46 'helling-proof'

Dag medelopers,

Bij deze een nieuw schema voor week 46.

Plaatsen jullie een leuke 'helling-proof' foto in de groepsapp van je trainingsgroep?

Veel succes allemaal!

Sportieve groet,

René, Jolanda, Femke

Training 1 (hersteltraining)

5km groep:

15 min Z1 (evt 1 min wandelen)

15 min Z2 (evt 1 min wandelen)

10 min Z1

10km groep:

20 min Z1 (evt 1 min wandelen)

20 min Z2 (evt 1 min wandelen)

20 min Z1

16km groep:

30 min Z1 (evt 1 min wandelen)

20 min Z2 (evt 1 min wandelen)

30 min Z1

Training 2 (rustige intervaltraining)

5km groep:

10 min Z1 - 5 min Z2 - 5 min Z3

2 min pauze (wandelen / dribbelen / losdraai-oefeningen)

Deze serie 2 maal herhalen.

10km groep:

10 min Z1 - 5 min Z2 - 5 min Z3

2 min pauze (wandelen / dribbelen / losdraai-oefeningen)

Deze serie 3 maal herhalen.

16km groep:

10 min Z1 - 10 min Z2 - 5 min Z3

2 min pauze (wandelen / dribbelen / losdraai-oefeningen)

Deze serie 3 maal herhalen.

Weekend training – thema 'Helling-proof'

Voor alle groepen:

15 min Z1

5 min loopscholing (tripling, skipping) en losmaakoefeningen (rondje heup, rondje enkel etc)

3 maal een rustige versnelling van 100meter (= 1 recht eind op de baan)

Helling-proof 15 min (kern), en dat houdt in:

Zoek een verkeersluwe tunnel, brug of helling in een parkje

Ren 1 maal vrij snel de gehele helling op en af en meet de actie-tijd op (ongeveer de vermoeidheid van een zone 4, dus niet maximaal gaan!)

Neem 2 maal zo veel rusttijd om te herstellen in een dribbelpas / rustig loopje zonder helling (zone 1-2)

15 min Z1-Z2

Herhaling 'helling-proof' 15 min

15 min Z1 + 5 minuten uitlopen

Algemene adviezen

Verspreid de looptrainingen zo veel mogelijk over de week, neem minimaal 1 dag rust tussendoor. Er is een onderverdeling in schema qua loopafstand. Kies het schema dat past bij jouw huidige trainingstoestand.

Uitleg hartslagzones volgens Zoladz

In de schema's staat in welke hartslagzone gelopen moet worden, we gebruiken de indeling volgens Zoladz. Het handigst is om met een hartslagmeter te trainen, zodat je je zones goed in de gaten kunt houden. Maar ook zonder hartslagmeter is dit mogelijk, zie de laatste kolom in de onderstaande tabel. Het trainen in verschillende zones levert je een mooie trainingsvariatie in snelheid en daarmee ook in type training. Daarbij is het een manier om het lopen te verbeteren of op te bouwen.

Trainings-zone	Hartslag	Zonder hartslagmeter geeft dit enig houvast
Zone 5 (Z5)	HFmax - 10	Enkele minuten in dit tempo en je krijgt al zware benen
Zone 4 (Z4)	HFmax - 20	Dit ligt in de buurt van je 10km wedstrijdtempo
Zone 3 (Z3)	HFmax - 30	Dit tempo moet je zeker minimaal een uur vol kunnen houden
Zone 2 (Z2)	HFmax - 40	Praten wordt al wat lastiger, maar je raakt niet buiten adem
Zone 1 (Z1)	HFmax - 50	Met dit tempo kun je onderweg nog gemakkelijk een gesprek voeren

Disclaimer

Trainingsschema's zijn samengesteld voor de recreatieve loopgroepen van AV Impala. De loopgroepen van maandag, vrijdag en zaterdag dienen hiervoor als richtlijn. Deze schema's zijn niet geschikt voor beginnende lopers of lopers die na een lange periode van rust herstarten. AV Impala is niet verantwoordelijk voor enig letsel dan ook opgelopen tijdens gebruik van deze trainingsschema's. Deelname aan alle sportactiviteiten bij Impala (en daarmee ook de indirecte sportactiviteiten via verstrekte trainingsschema's) is volledig op eigen risico.