

## Impala trainingsschema week 47 'negatieve split'

Dag hardlopers,

Bij deze het traingsschema voor week 47. Dit weekend staat een 'negatieve split' in het schema. Hierbij loop je de tweede helft van de training met een hogere snelheid dan de eerste helft. Wat is jouw tijdswinst? Deel je ervaring in de groeps-app.

Veel succes allemaal!

Sportieve groet,  
René, Jolanda, Femke

### **Training 1 (hersteltraining)**

#### 5km groep:

3 x 12 min Z1, 1 minuut versnellen (evt 1 min wandelen)

#### 10km groep:

4 x 14 min Z1, 1 minuut versnellen (evt 1 min wandelen)

#### 16km groep:

4 x19 min Z1, 1 minuut versnellen

### **Training 2 (rustige intervaltraining)**

#### 5km groep:

10 – 15 minuten inlopen

6 minuten Z1/ Z2, gevolgd door 2 x 3 minuten Z3

4 min Z1/ Z2, gevolgd door 2 x 2 minuten Z3

2 minuten Z1/ Z2, gevolgd door 2 x 1 minuut Z3

10 – 15 minuten uitlopen

*De pauze is telkens 2 minuten (wandelen / dribbelen / losdraai-oefeningen)*

#### 10km groep:

10 – 15 minuten inlopen

8 minuten Z1/ Z2, gevolgd door 2 x 4 minuten Z3

6 min Z1/ Z2, gevolgd door 3 x 2 minuten Z3

4 minuten Z1/ Z2, gevold door 4 x 1 minuut Z3

10 – 15 minuten uitlopen

*De pauze is telkens 2 minuten (wandelen / dribbelen / losdraai-oefeningen)*

#### 16km groep:

10 – 15 minuten inlopen

10 minuten Z1/ Z2, gevolgd door 2 x 5 minuten Z3

9 min Z1/ Z2, gevolgd door 3 x 3 minuten Z3

8 minuten Z1/ Z2, gevolgd door 4 x 2 minuten Z3

10 – 15 minuten uitlopen

*De pauze is elke keer 2 minuten (dribbelen / losdraai-oefeningen)*

## **Weekend training – thema 'Negatieve split'**

### Voor alle groepen:

Warming-up: 15 – 20 min rustig inlopen

5 – 10 min loopscholing (tripling, skipping) en losmaakoefeningen (rondje heup, rondje enkel etc)

3 x rustige versnelling van 100meter ( $\neq$  1 recht eind op de baan) met 30 seconden pauze tussendoor

Kern - 30 – 50 min: Loop een bepaalde afstand in Z1 en gelijke afstand in Z3.

De duur bepaal je zelf, dit varieert van 15 tot 25 minuten. Een ronde kun je twee keer afleggen, een route loop je tot een bepaald punt en dan terug.

Loop ontspannen in Z1 totdat je het van te voren bepaalde punt, tijd of ronde hebt bereikt. Versnel naar Z3 en houd dit vol totdat je terug bent bij het beginpunt. Dit wordt negatieve split genoemd!

Als het goed is heb je het tweede gedeelte van de training een stuk sneller afgelegd.

Hoeveel sneller heb jij het tweede deel gelopen?

Coolingdown: 10 – 15 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.

<b>Trainingszone</b>	<b>Hartslag</b>	<b>Zonder hartslagmeter geeft dit enig houvast</b>
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**

Trainingschema'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 trainingschema's. Deelname aan alle sportactiviteiten bij Impala (en daarmee ook de indirecte sportactiviteiten via verstrekte trainingschema's) is volledig op eigen risico.