



Impala trainingschema week 48 'hoe pittig?'

Dag hardlopers,

Bij deze het traingsschema voor week 48. Dit weekend staat een pittige duurloop op het programma. Hoe pittig, dat bepaal je helemaal zelf. Daag jezelf uit, maar blijf wel verstandig sporten.

Fijne week.

Groeten,
René, Jolanda, Femke

Training 1 (hersteltraining)

5km groep:

10 minuten inlopen
10 minuten Z1
15 minuten Z2
10 minuten Z1
10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen
15 minuten Z1
20 minuten Z2
15 minuten Z1
10 minuten uitlopen

16km groep:

10-15 minuten inlopen
20 minuten Z1
25 minuten Z2
20 minuten Z1
10-15 minuten uitlopen

Training 2 (piramide loop)

5km groep:

10 – 15 minuten inlopen
2 – 3 – 4 – 5 – 4 – 3 – 2 minuten Z3, met telkens 2 minuten wandelpauze

10km groep:

10 – 15 minuten inlopen
4 – 5 – 6 – 7 – 6 – 5 – 4 minuten Z3, met telkens 2minuten wandel of dribbelpauze
10 – 15 minuten uitlopen

16km groep:

10 – 15 minuten inlopen
6 – 7 – 8 – 9 – 8 – 7 – 6 minuten Z3, met telkens 2 minuten dribbelpauze
10 – 15 minuten uitlopen

Weekend training – thema 'hoe pittig?'

Voor alle groepen:

Warming-up: 10 min rustig inlopen

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

Kern: 45 -75 minuten Z2, met na elke negende minuut gedurende 1 minuut versnellen. Wil je iets meer uitdaging loop dan hoog in Z2.

Cooldown: 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.

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.