

Impala trainingsschema week 49

'Eensgezind'

Dag hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week 49. Komende week herstarten een groot aantal recreatieve lopers de baantraining. Weliswaar onder strikte voorwaarden, maar we mogen weer. Je ontvangt hierover meer informatie via de trainer. Met elkaar kunnen we ervoor zorgen dat het werkt.

Train je deze week op de baan dan adviseren we je training 1 en/of 2 te volgen. De baantraining is gericht op tempo, vergelijkbaar met het weekendschema. Mocht je geen baantraining volgen, loop je dan 'eensgezind' mee?

Een fijne en sportieve week toegewenst!

René, Jolanda, Femke

Training 1 (hersteltraining)

5km groep:

- 10 minuten inlopen in Z1
- 20 minuten Z2
- 10 minuten uitlopen in Z1
- (eventueel 2 minuten pauze tussendoor)

10km groep:

- 10 minuten inlopen in Z1
- 40 minuten Z2
- 10 minuten uitlopen in Z1

16km groep:

- 10 minuten inlopen in Z1
- 60 minuten Z2
- 10 minuten uitlopen in Z1

Training 2 (duurloop in verschillende intensiteit)

5km groep:

- 10 minuten inlopen
- 5 minuten Z2 - 5 minuten Z3 - 5 minuten Z1
- 5 minuten Z2 - 5 minuten Z3 - 5 minuten Z1
- 5 minuten uitlopen

10km groep:

- 10 minuten inlopen
- 5 minuten Z2 - 5 minuten Z3 - 5 minuten Z1
- Herhaal deze 15 minuten 3 of 4 keer
- 5 minuten uitlopen

16km groep:

- 10 minuten inlopen
- 5 minuten Z2 - 5 minuten Z3 - 5 minuten Z1
- Herhaal deze 15 minuten 5 keer
- 5 minuten uitlopen

Weekend training – thema 'Eensgezind';

Voor alle groepen:

- Opwarmen:** 15 minuten in zone 1
5 minuten loopscholing van 10 meter, waarbij iedere oefening 2 baantjes; tripling, 1 benige skipping links, 1 benige skipping rechts, zijwaartse aansluitpas, kruispas, huppelen + rondjes draaien met armen
- Kern:** Kies een rondje van ongeveer 400 meter waar je deze training uitvoert.
40 minuten;
15 minuten 700m (het tempo van zone 2) – 100m dribbelpauze
10 minuten 300m (het tempo van zone 3) – 100m dribbel/wandelpauze
10 minuten 200m (het tempo van zone 4) – 200m dribbelpauze
5 minuten 200m versnellen – 200m vertragen en gaan wandelen
Liever geen rondjes rennen?
Doe dan als volgt;
2 keer 6 minuten Z2 – 1 min dribbelpauze
3 keer 3 minuten Z3 – 1 min dribbel/wandelpauze
4 keer 2 minuten Z4 – 2 minuten dribbelpauze
- Uitlopen:** 10 min in zone 1

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.