

Impala trainingschema week 50 'Priemgetal'

Dag hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week 50. Train je deze week op de baan dan adviseren we je training 1 en/of 2 te volgen. De baan training is gericht op tempo, vergelijkbaar met het weekendschema.

Een fijne en sportieve week toegewenst!

René, Jolanda, Femke

Training 1 (hersteltraining)

5km groep:

13 minuten in Z1
17 minuten in Z2
11 minuten in Z1
(eventueel 2 minuten pauze tussendoor)

10km groep:

19 minuten in Z1
23 minuten in Z2
17 minuten in Z1

16km groep:

29 minuten inlopen in Z1
31 minuten Z2
23 minuten uitlopen in Z1

Training 2 (duurloop in verschillende intensiteit)

5km groep:

13 minuten inlopen
1x 7 minuten Z1
3x 5 minuten Z2
5x 2 minuten Z3
De pauze is steeds 2 minuten dribbelen/ wandelen
5 minuten uitlopen

10km groep:

13 minuten inlopen
1x 11 minuten Z1
3x 7 minuten Z2
5x 2 minuten Z3
De pauze is steeds 2 minuten dribbelen
5 minuten uitlopen

16km groep:

13 minuten inlopen
1x 13 minuten Z1
3x 7 minuten Z2
5x 3 minuten Z3

De pauze is steeds 2 minuten dribbelen
7 minuten uitlopen

Weekend training – thema 'priemgetal';

Voor alle groepen:

Opwarmen: 13 minuten in zone 1

11 minuten loopscholing van 11 meter, waarbij iedere oefening 2 baantjes; zijwaartse aansluitpas, kruispas, huppelen, tripling, 1 benige skipping links, 1 benige skipping rechts, skipping beide benen + rondjes draaien met armen, afsluiten met een versnellingsloop.

7 minuten Z1 – 5 minuten Z2 – 3 minuten Z3 – 2 minuten Z4 – 1 minuut Z0.
5 minuten dribbelen / wandelen

7 minuten Z1 – 5 minuten Z2 – 3 minuten Z3 – 2 minuten Z4 – 1 minuut Z0.

Uitlopen: 11 minuten uitlopen

Doe je liever een duurloop, probeer dan de loop precies te beëindigen in een priemgetal (bijvoorbeeld 53 minuten en 43 seconden) of het aantal kilometers (bijvoorbeeld 11,83km). Of zowel de tijd en de afstand!

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.

Trainingszone	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.