

## Impala trainingsschema week 51 'de kilometer'

Dag hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week 51, met een knipoog richting de kerst.  
De baantraining en weekendtraining is gericht op snelheid en tempo, trainingsschema 1 en 2 zijn duurtrainingen.

We wensen je een sportieve week!

René, Jolanda, Femke

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

#### 5km groep:

45 minuten in Z1. Tel onderweg de verlichte kerstbomen en heb je er tien gezien, versnel dan over ongeveer 150 meter, en vervolg daarna weer het Z1 tempo.

#### 10km groep:

65 minuten in Z1. Tel onderweg de verlichte kerstbomen en heb je er tien gezien, versnel dan over ongeveer 150 meter, en vervolg daarna weer het Z1 tempo.

#### 16km groep:

85 minuten in Z1. Tel onderweg de verlichte kerstbomen en heb je er tien gezien, versnel dan over ongeveer 150 meter, en vervolg daarna weer het Z1 tempo.

### **Training 2 (wisselduurloop in verschillende intensiteit)**

#### 5km groep:

10 minuten inlopen  
10 minuten Z1, 10 minuten Z2, 10 minuten Z1, 10 minuten Z2,  
5 minuten uitlopen.

*Eventueel 1 minuut wandelen na Z2.*

#### 10km groep:

10 minuten inlopen  
14 minuten Z1, 14 minuten Z2, 14 minuten Z1, 14 minuten Z2,  
5 minuten uitlopen

*Eventueel 1 minuut dribbelen na Z2*

#### 16km groep:

10 minuten inlopen  
10 minuten Z1, 10 minuten Z2, 10 minuten, 10 minuten Z1, 10 minuten Z2, 10  
minuten Z1,  
5 minuten uitlopen

## **Weekend training – thema 'de kilometer'**

### Voor alle groepen:

Opwarmen: 15 minuten in zone 1

Kern: 15 minuten Z2, 5 minuten Z3, 2 minuten dribbelen/wandelen

1 kilometer zelfde tempo heen en terug: Loop ongeveer een kilometer, dribbel ongeveer een minuut op de plaats en loop in het zelfde tempo (en dus tijd) terug naar het begin punt. De snelheid bepaal je zelf.

15 minuten Z2, 5 Z3, 2 minuten dribbelen/wandelen

Uitlopen: 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**

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.