

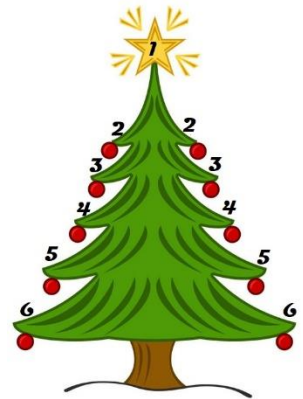
Impala trainingsschema week 52 'de kerstboom'

Dag Hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week 52.

Naar aanleiding van de aangescherpte corona maatregelen zal er de komende weken geen baantraining zijn voor de recreatieve loopgroepen. Training 1 en 2 blijven rustigere trainingen en is het weekend schema wat pittiger, het thema voor het weekend is de 'kerstboom', maar dan in minuutjes.

Mocht je liever een duurloop maken, dan dagen we je uit om de route/figuur te lopen die iets te maken heeft met kerst! Of maak een mooie selfie/ foto tijdens het hardlopen met een kersttintje erin en deel die in de app.



We wensen je een sportieve week!

René, Jolanda, Femke.

Training 1 (hersteltraining)

5km groep:

40-50 minuten in Z1, met na elke 14 minuten 1 minuut in tempo zone 3.

10km groep:

60-70 minuten in Z1, met na elke 14 minuten 1 minuut in tempo zone 3.

16km groep:

80-90 minuten in Z1, met na elke 14 minuten 1 minuut in tempo zone 3.

Training 2 (wisselduurloop in verschillende intensiteit)

5km groep:

10 minuten inlopen

10 minuten Z1, 5 minuten Z3, 10 minuten Z2, 5 minuten Z3, 10 minuten Z1

5 minuten uitlopen.

(Eventueel 1 minuut wandelen na elke zone 3)

Eventueel 1 minuut wandelen na Z2.

10km groep:

15 minuten inlopen

12 minuten Z1, 6 minuten Z3, 12 minuten Z2, 6 minuten Z3, 12 minuten Z1

10 minuten uitlopen

(Eventueel 1 minuut wandelen na elke zone 3)

16km groep:

10 minuten inlopen

14 minuten Z1, 7 minuten Z3, 14 minuten Z2, 7 minuten Z3, 14 minuten Z1

10 minuten uitlopen

(Eventueel 1 minuut wandelen na elke zone 3)

Weekend training – thema ‘kerstboom’;

Voor alle groepen:

Opwarmen: 10-15 minuten in zone 1, eventueel een korte loopscholing. Gevolgd door 3 keer een rustige opgebouwde versnellingsloop van 45 seconden met 45 seconden pauze.

Kern: 6 minuten - 5 minuten - 4 minuten - 3 minuten - 2 minuten - 1 minuut – 2 minuten - 3 minuten - 4 minuten - 5 minuten - 6 minuten
De pauze is elke keer 1 minuut. Alle tempo's in zone 3.

Verdeel je energie goed over de training en zorg dat je niet te vroeg piekt!

Uitlopen: 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.