

Impala trainingsschema week 53

'oud en nieuw'

Dag Hardlopers,

Bij deze het laatste trainingsschema voor dit jaar. Voor training 1 en 2 kun je een oude en vertrouwde route nemen. En begin je dit nieuwe jaar met een nieuwe route?

Een goede week en alvast een gezellig oud & nieuw toegewenst.

René, Jolanda, Femke.

Training 1 (hersteltraining)

5km groep:

5-10 minuten inlopen

3 * 5 minuten Z1 – 5 minuten Z2, met eventueel na Z2 1 minuut wandelen.

5-10 minuten uitlopen

10km groep:

5-10 minuten inlopen

4 * 5 minuten Z1 – 5 minuten Z2, met eventueel na Z2 1 minuut wandelen/dribbelen.

5-10 minuten uitlopen

16km groep:

5-10 minuten inlopen

5 * 5 minuten Z1 – 5 minuten Z2, met eventueel na Z2 1 minuut wandelen/dribbelen.

5-10 minuten uitlopen

Training 2 (lopen met oplopende intensiteit)

5km groep:

10 minuten inlopen

1 minuut Z2, 1 minuut Z3, 1 minuut Z4, 2 minuten wandelen

10 minuten Z1

2 minuten Z2, 2 minuten Z3, 2 minuten Z4, 2 minuten wandelen

10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen

1 minuut Z2, 1 minuut Z3, 1 minuut Z4, 2 minuten wandelen

10 minuten Z1

2 minuten Z2, 2 minuten Z3, 2 minuten Z4, 2 minuten wandelen

10 minuten Z1

1 minuut Z2, 1 minuut Z3, 1 minuut Z4, 2 minuten wandelen

10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten inlopen
1 minuut Z2, 1 minuut Z3, 1 minuut Z4, 2 minuten wandelen
10 minuten Z1
2 minuten Z2, 2 minuten Z3, 2 minuten Z4, 2 minuten wandelen
10 minuten Z1
2 minuten Z2, 2 minuten Z3, 2 minuten Z4, 2 minuten wandelen
10 minuten Z1
1 minuut Z2, 1 minuut Z3, 1 minuut Z4, 2 minuten wandelen
10 minuten uitlopen

Weekend training – thema ‘nieuwe route’

Voor alle groepen:

Start het nieuwe jaar met het lopen van een nieuwe route; loop door een woonwijk in plaats van er omheen, sla rechtsaf in plaats van linksaf. Zelfs door het omgekeerd lopen van je standaard route zie je nieuwe dingen. Verras je zelf.

Opwarmen: 10-15 minuten in zone 1, gevolgd door 3 keer een rustige opgebouwde versnellingsloop van 30 seconden met 30 seconden pauze.
Kern: 3 tot 5 * 6 minuten Z3, 2 minuten pauze
5 minuten dribbelen
3 tot 5 * 2 minuten Z4, 1 minuut pauze
Uitlopen: 10 minuten

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.