

Impala trainingsschema week 2

'periodiek opbouw omvang'

Dag Hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week 2. De komende periode gaan we opbouwen. Dit hebben we als volgt vormgegeven; De eerste 3 weken gaan we de omvang opbouwen, waarna een relatieve rustweek volgt. We vervolgen daarna gedurende 3 weken het opbouwen van omvang met toegevoegd een snufje 'functionele kracht'. Na opnieuw een relatieve rustweek, volgt dan een periodiek met dezelfde opbouw voor 'opbouw tempo'. Maar zover is het nog niet ..., we starten deze week de periodiek 'opbouw omvang'.

We wensen jullie een goede week. En zijn er vragen of problemen, schroom dan niet om contact met één van ons op te nemen!

René, Jolanda, Femke.

Training 1

5km groep:

- 10 minuten inlopen
- 3 * (5 minuten Z1 – 5 minuten Z2 – 1 min wandelen)
- 10 minuten uitlopen in Z1

10km groep:

- 10 minuten inlopen
- 3 * (10 minuten Z1 – 5 minuten Z2 – 1 min wandelen)
- 15 minuten uitlopen in Z1

16km groep:

- 10 minuten inlopen
- 4 * (10 minuten Z1 – 5 minuten Z2 – 1 min wandelen)
- 10 minuten uitlopen in Z1

Training 2

5km groep:

- 10 minuten inlopen
- 3 * (10 minuten Z2 – 1 min wandelen)
- 10 minuten uitlopen in Z1

10km groep:

- 10 minuten inlopen
- 3 * (15 minuten Z2 – 1 min wandelen)
- 15 minuten uitlopen in Z1

16km groep:

- 10 minuten inlopen
- 4 * (15 minuten Z2 – 1 min wandelen)
- 10 minuten uitlopen in Z1

Weekend training

Voor alle groepen:

Tip: zoek een route door 1 of 2 parkjes, zodat je, voor de afwisseling, de kern daar kunt uitvoeren. Indien je rondjes loopt, loop dan ook tegengesteld.

- Opwarmen: 10 minuten in zone 1, gevolgd door 3 maal 30 seconden gestaag versnellen tot 70-80% en 30 seconden vertragen. Vervolgens 3 maal 30 seconden triplings, welke overgaan in steeds hoger wordende skippings.
- Kern: 3 tot 5 * 6 minuten Z2, 2 minuten pauze
5 minuten dribbelen
3 tot 5 * 2 minuten Z3, 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.