

Impala trainingschema week 4 'opbouwen derde week'

Dag Hardlopers,

Bij deze het trainingschema voor week 4. Tijdens deze week bouwen we de duur nog weer iets meer uit. Dit kan best pittig zijn, vooral de duurloop, zonder pauze, tijdens de weekend training. Volgende week is een relatief rustige week, dus daag jezelf deze week lekker uit.

Veel loop plezier,

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

10 minuten inlopen

3x (10 minuten Z1 – 1 minuut Z2 – 1 minuut Z3), eventueel 1 minuut wandelen of dribbelen na elke serie

10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen

4x (10 minuten Z1 – 1 minuut Z2 – 1 minuut Z3), eventueel 1 minuut wandelen of dribbelen na elke serie

10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten inlopen

5x (10 minuten Z1 – 1 minuut Z2 – 1 minuut Z3), eventueel 1 minuut wandelen of dribbelen na elke serie

10 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

10 minuten inlopen

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1, 5 minuten Z3 (eventueel na de Z2 en/of Z3 1 minuut pauze)

10 minuten uitlopen in Z1

10km groep:

10 minuten inlopen

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1, 5 minuten Z3, 5 minuten Z1, 5 minuten 5
minuten Z2 (*eventueel na Z2 en/of Z3 1 minuut pauze*)
10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten inlopen
5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1, 5 minuten Z3, 5 minuten Z1, 5 minuten 5
minuten Z2, 5 minuten Z1, 5 minuten Z3, *eventueel na Z2 en/of Z3 1 minuut pauze*
10 minuten uitlopen

Weekend training

Voor alle groepen:

Opwarmen: 10 minuten in zone 1, gevolgd door 2 keer een versnellingsloop van 1 mi-
nuut. Met ook 1 minuut herstel er tussen.

Kern: 40-70 minuten duurloop Z1/Z2 (zonder pauzes). Zoek een tempo dat goed
vol te houden is, stijgt de hartslag naar Z3, ga dan iets langzamer.

Uitlopen: 10 minuten

Maak je duurloop wat spannender door het nemen van een andere route of een ander startpunt.
Denk bij deze training extra op je loophouding. Als je wat vermoeid raakt, heb je kans ingezakt te
lopen. Corrigeer jezelf of loop je in twee tallen, let dan ook op elkaars houding.

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

Trainingschema'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.