

## **Impala trainingsschema week 5**

### **'herstelweek; train met mate, maar..'**

Dag Hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week 5. We hebben de 1<sup>e</sup> serie van 3 weken opbouw gehad. Deze week staat in het teken van herstel, zodat we volgende week weer los kunnen met de verdere opbouw van de duur én met functionele kracht.

En daarom is het motto van deze week; train met mate, maar geniet met volle teugen!

Enjoy 😊

René, Jolanda, Femke.

#### **Training 1**

##### 5km groep:

5 minuten inlopen

2x (10 minuten Z1/Z2 – 1 minuut tijd nemen om een winterse landschapsfoto te maken)

5 minuten uitlopen

##### 10km groep:

10 minuten inlopen

3x (10 minuten Z1/Z2 – 1 minuut tijd nemen om een winterse landschapsfoto te maken)

5 minuten uitlopen

##### 16km groep:

10 minuten inlopen

4x (10 minuten Z1/Z2 – 1 minuut tijd nemen om een winterse landschapsfoto te maken)

5 minuten uitlopen

#### **Training 2**

##### 5km groep:

5 minuten inlopen

4x (5 minuten Z2 – 1 minuut dribbelen)

5 minuten uitlopen

##### 10km groep:

10 minuten inlopen

6x (5 minuten Z2 – 1 minuut dribbelen)

5 minuten uitlopen

##### 16km groep:

10 minuten inlopen

8x (5 minuten Z2 – 1 minuut dribbelen)

5 minuten uitlopen

## Weekend training

### Voor alle groepen:

- Opwarmen: 10 minuten in zone 1, gevolgd door 10 meter huppelen, 10 meter rondjes draaien met de armen (vooruit), 10 meter rondjes draaien met de armen (achteruit). Wandelen 1-2 minuten en de 3 keer 10 meter nogmaals herhalen.
- Kern: 10 minuten Z1, 1 wandelen of dribbelen, gevolgd door 20 minuten Z2  
Pauze\* 2 minuten  
5 minuten Z1, 1 wandelen of dribbelen, gevolgd door 10 minuten Z2  
Pauze\* 1 minuut  
*of iets korter:*  
8 minuten Z1, 1 wandelen of dribbelen, gevolgd door 16 minuten Z2  
Pauze\* 2 minuten  
4 minuten Z1, 1 wandelen of dribbelen, gevolgd door 8 minuten Z2  
Pauze\* 1 minuut
- Uitlopen: 10 minuten

\* Neem in de pauze tijd om te genieten van de door jou uitgekozen omgeving. Laat je groepsleden in de app raden waar jij exact je foto hebt genomen (Strava kan een hulpmiddel zijn, maar je route is vast lang genoeg, dus er blijven genoeg opties over..).

## 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.