

## **Impala trainingsschema week 7**

### **'opbouwen in duur met kracht'**

Dag allemaal,

Deze week weer een trainingsschema. De komende weken bouwen we de duur nog iets meer op. Het is belangrijk om naast het rennen ook onze spieren op een andere manier te verzorgen. Functionele 'kracht' oefeningen zijn daar een goed voorbeeld van. Omdat het niet daadwerkelijk gaat om krachtoefeningen plaatsen we de term 'kracht' tussen haakjes. Maar zinvol is het wel. We hebben een aantal filmpjes gemaakt, van drie oefensets van ieder twee oefeningen. Bouw deze week een moment in voor eerste twee oefeningen, herhaal de set de eerste keer twee maal en later als het goed is 3 maal. Deze training kan apart worden uitgevoerd op een rust dag. Maar het kan ook na de warming up of aan het einde van de looptraining.

[https://www.youtube.com/watch?v=emSOeCiYrIM&ab\\_channel=AVImpala](https://www.youtube.com/watch?v=emSOeCiYrIM&ab_channel=AVImpala)

Succes!

René, Jolanda, Femke

#### **Training 1**

##### 5km groep:

15 minuten Z1, 2 minuten wandelen of dribbelen  
2 x 10 minuten Z2 gevolgd door 2 minuten wandelen of dribbelen  
15 minuten Z1

##### 10km groep:

15 minuten Z1, 2 minuten dribbelen  
3 x 10 minuten Z2 gevolgd door 2 minuten dribbelen  
15 minuten Z1

##### 16km groep:

15 minuten Z1, 2 minuten dribbelen  
4 x 10 minuten Z2 gevolgd door 2 minuten dribbelen  
15 minuten Z1

#### **Training 2**

##### 5km groep:

10 minuten inlopen  
9 minuten Z2, 1 minuut Z3, pauze 1 minuut  
8 minuten Z2, 2 minuten Z3, pauze 1 minuut  
7 minuten Z2, 3 minuten Z3, pauze 1 minuut  
10 minuten uitlopen in Z1

##### 10km groep:

10 minuten inlopen

9 minuten Z2, 1 minuut Z3, pauze 1 minuut  
8 minuten Z2, 2 minuten Z3, pauze 1 minuut  
7 minuten Z2, 3 minuten Z3, pauze 1 minuut  
8 minuten Z2, 2 minuten Z3, pauze 1 minuut  
9 minuten Z2, 1 minuut Z3, pauze 1 minuut  
10 minuten uitlopen in Z1

#### 16km groep:

10 minuten inlopen  
9 minuten Z2, 1 minuut Z3, pauze 1 minuut  
8 minuten Z2, 2 minuten Z3, pauze 1 minuut  
7 minuten Z2, 3 minuten Z3, pauze 1 minuut  
7 minuten Z2, 3 minuten Z3, pauze 2 minuut  
8 minuten Z2, 2 minuten Z3, pauze 1 minuut  
9 minuten Z2, 1 minuut Z3, pauze 1 minuut  
10 minuten uitlopen in Z1

### **Weekend training**

#### Voor alle groepen:

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

**Kern:** 40-80 minuten duurloop Z1/Z2 (zonder pauzes), met 3 tot 5 keer een versnelling van maximaal 50 m.

**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.