

## Impala trainingsschema week 8 'opbouwen in duur met kracht'

Dag allemaal,

De komende 2 weken bouwen we de duur nog iets meer op. Dan volgt weer de relatieve rust-week en zullen we ons daarna gaan bezighouden met opbouw van snelheid. Nog even volhouden dus, na deze week ben je er bijna!

De functionele 'kracht' oefeningen blijven de komende weken toegevoegd aan de training. Heb je nog moeite met 2 sets of ervaar je lichte spierpijn? Bouw het dan niet verder op, maar houd de 2 oefensets. Ervaar je teveel spierpijn of vermoeidheid? Halveer dan het aantal herhalingen en kijk of je vanuit daar rustig kunt opbouwen, bijvoorbeeld met 1 herhaling per keer. Gaat het goed en voel je dat je meer kan? Verhoog dan het aantal sets naar 3 of maximaal 4. De training is te vinden op: [https://www.youtube.com/watch?v=emSOeCiYrIM&ab\\_channel=AVImpala](https://www.youtube.com/watch?v=emSOeCiYrIM&ab_channel=AVImpala)

We zouden graag wat feedback ontvangen deze week; hoe het gaat met de opbouw in duur / hoe het gaat met de functionele training / of er animo is voor functionele training, etc. Bij voldoende animo zullen we over een paar weken een nieuw youtube filmpje plaatsen (over 'Core'). We horen graag via de groepsapp of een PB wat jullie ervaring is en waar behoeftes liggen.

Succes!

René, Jolanda, Femke

### **Training 1 (tip: let op de hoge buitentemperatuur; kled je niet te warm)**

#### 5km groep:

- 15 minuten Z1, 2 minuten wandelen of dribbelen
- 20 minuten Z2 gevolgd door 2 minuten wandelen of dribbelen
- 15 minuten Z1

#### 10km groep:

- 15 minuten Z1, 2 minuten dribbelen
- 30 minuten Z2 gevolgd door 2 minuten dribbelen
- 15 minuten Z1

#### 16km groep:

- 15 minuten Z1, 2 minuten dribbelen
- 40 minuten Z2 gevolgd door 2 minuten dribbelen
- 15 minuten Z1

## Training 2 (tip: let op de hoge buitentemperatuur; kleed je niet te warm)

### 5km groep:

- 10 minuten inlopen
- 10 minuten Z2, 5 minuut Z3, pauze 1 minuut
- 15 minuten Z2, pauze 1 minuut
- 10 minuten uitlopen in Z1

### 10km groep:

- 10 minuten inlopen
- 15 minuten Z2, 5 minuut Z3, pauze 1 minuut
- 15 minuten Z2, pauze 1 minuut
- 15 minuten Z2, 5 minuut Z3, pauze 1 minuut
- 10 minuten uitlopen in Z1

### 16km groep:

- 10 minuten inlopen
- 20 minuten Z2, 5 minuut Z3, pauze 1 minuut
- 15 minuten Z2, pauze 1 minuut
- 20 minuten Z2, 5 minuut Z3, pauze 1 minuut
- 10 minuten uitlopen in Z1

## Weekend training

### Voor alle groepen:

- Opwarmen: 10 minuten in zone 1, 5 minuten losmaak oefeningen (rondjes draaien schouders, heupen, knieën, voeten) en tussendoor wat huppelen.
- 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.