



Impala trainingsschema week 9 'opbouwen in duur met kracht'

Dag allemaal,

Na deze week heb je de opbouw in duur voltooid en volgt een verdiende rustweek. Daarna zullen we ons gaan bezighouden met opbouw van snelheid.

De functionele 'kracht' oefeningen blijven de komende weken toegevoegd aan de training. Heb je nog moeite met 2 of 3 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 maximaal 4. Gaat dit ook nog erg makkelijk dan kan je de i.p.v 10 herhalingen 15 herhalingen doen. De training is te vinden op: https://www.youtube.com/watch?v=emSOeCiYrIM&ab_channel=AVImpala

Succes!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

10 minuten rustig inlopen, 2 minuten wandelen of dribbelen of losmaken
8 minuten Z1 - 6 minuten Z2 - 4 minuten Z3
5 minuten dribbelen
8 minuten Z1 - 6 minuten Z2 - 4 minuten Z3
10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten rustig inlopen, 2 minuten wandelen of dribbelen of losmaken
12 minuten Z1 - 8 minuten Z2 - 4 minuten Z3
5 minuten dribbelen
12 minuten Z1 - 8 minuten Z2 - 4 minuten Z3
10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten rustig inlopen, 2 minuten wandelen of dribbelen of losmaken
16 minuten Z1 - 12 minuten Z2 - 8 minuten Z3
5 minuten dribbelen
16 minuten Z1 - 12 minuten Z2 - 8 minuten Z3
10 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

5 minuten rustig inlopen
9 minuten Z1 - 9 minuten Z2/Z3 - 9 minuten Z1 - 9 minuten Z2/Z3 - 9 minuten Z1



5 minuten rustig uitlopen

10km groep:

5 of 10 minuten rustig inlopen

12 minuten Z1 - 12 minuten Z2/Z3 - 12 minuten Z1 - 12 minuten Z2/Z3 - 12 minuten Z1

5 of 10 minuten rustig uitlopen

16km groep:

5 of 10 minuten inlopen

15 minuten Z1 - 15 minuten Z2/Z3 - 15 minuten Z1 - 15 minuten Z2/Z3 - 15 minuten Z1

5 of 10 minuten uitlopen

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 - 90 minuten duurloop Z1/Z2 (zonder pauzes), met na elke 14e minuut 1 minuut langzaam versnelling.

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

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

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.

Disclaimer

Trainingsprogramma's zijn samengesteld voor de recreatieve loopgroepen van AV Impala. De loopgroepen van maandag, vrijdag en zaterdag dienen hiervoor als richtlijn. Deze programma'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 trainingsprogramma's. Deelname aan alle sportactiviteiten bij Impala (en daarmee ook de indirecte sportactiviteiten via verstrekte trainingsprogramma's) is volledig op eigen risico.