**Impala trainingsschema week 11**

**‘opbouw snelheid’**

Beste lopers,

Zoals eerder aangekondigd, gaan we de komende weken ons richten op de opbouw van snelheid. Dit doen we door met enige regelmaat te gaan lopen in de hogere hartslagzones. De komende 3 weken zullen we dit geleidelijk opbouwen, dan vervolgen met een relatieve herstelweek en eindigen met nogmaals 3 weken snelheidsopbouw.

We adviseren je de functionele krachttraining weer op te pakken en de komende 3 weken uit te voeren. De oefeningen zijn te combineren met training 1 of 2, of op een rustdag uit te voeren. Link krachttraining: <https://www.youtube.com/watch?v=emSOeCiYrIM&ab_channel=AVImpala>

De weekendtraining staat vooral in het teken van de snelheidsopbouw. Training 1 is bedoeld als hersteltraining en training 2 als een kortere extensieve interval training. Via deze indeling passen we de principes toe die momenteel gebruikelijk zijn binnen te hardlopen en kort samengevat is dat; train ongeveer 80% in lage hartslagzones en 20% in hoge hartslagzones.

Veel succes!

René, Jolanda, Femke

**Training 1 ‘Herstel’**

*5km groep:*

5 minuten inlopen

2 \* (5 minuten Z1 – 15 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten uitlopen

*10km groep:*

5 minuten inlopen

2 \* (5 minuten Z1, 25 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten uitlopen

*16km groep:*

5 minuten inlopen

2\* (10 minuten Z1, 30 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten uitlopen

**Training 2 ‘Extensieve en langere intervallen’**

*5km groep:*

5-10 minuten inlopen

2 minuten Z2, 4 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

4 minuten Z2, 8 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

2 minuten Z2, 4 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

5 minuten uitlopen

*10km groep:*

5-10 minuten inlopen

2 minuten Z2, 4 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

2 \* (5 minuten Z2, 10 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze)

2 minuten Z2, 4 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

5 minuten uitlopen

*16km groep:*

5-10 minuten inlopen

2 minuten Z2, 4 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

3 \* (5 minuten Z2, 10 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze)

2 minuten Z2, 4 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

5 minuten uitlopen

**Weekend training ‘Opbouw van snelheid’**

*Voor alle groepen:*

Opwarmen: 10 minuten in zone 1, gevolgd door 4 keer een versnellingsloop, de 1e en 2e van 1 minuut, de 3e en 4e van 30 seconden. Met 1 minuut herstel er tussen. Daarna 5 minuten losdraai oefeningen (schouders, rug, heupen etc)

Kern: 3 of 4 \* (3 min Z1 – 4 min Z2 – 4 min Z3 – 3 min Z4 – 1 min dribbel/wandel)

Uitlopen: 5 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**

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.