Beste lopers,

Zoals eerder aangekondigd, gaan we deze week verder met de opbouw van snelheid. Dit doen we door met enige regelmaat te gaan lopen in de hogere hartslagzones.

We adviseren je de functionele krachttraining ook deze week weer 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 \* (10 minuten Z1 – 10 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten uitlopen

10km groep:

5 minuten inlopen

3 \* (10 minuten Z1, 10 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten uitlopen

16km groep:

5 minuten inlopen

4\* (10 minuten Z1, 10 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten uitlopen

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

5km groep:

10 minuten inlopen

9 minuten Z1, 6 minuten Z3, 3 minuten Z2, 1 minuut dribbel / pauze

9 minuten Z1, 6 minuten Z3, 3 minuten Z2

5-10 minuten uitlopen

10km groep:

5 minuten inlopen

12 minuten Z1, 9 minuten Z3, 6 minuten Z2, 3 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

12 minuten Z1, 9 minuten Z3, 6 minuten Z2, 3 minuten Z3

5 -10 minuten uitlopen

16km groep:

5 minuten inlopen

15 minuten Z1, 12 minuten Z3, 9 minuten Z2, 6 minuten Z3, 1 minuut dribbel / pauze

15 minuten Z1, 12 minuten Z3, 9 minuten Z2, 6 minuten Z3

5-10 minuten uitlopen

**Weekend training ‘Opbouw van snelheid’**

Voor alle groepen:

Opwarmen: 10 minuten in zone 1, gevolgd door 2 keer een versnellingsloop van 1 minuut. Met 1 minuut herstel er tussen. Daarna 5 minuten losdraai oefeningen (schouders, rug, heupen etc). Afsluitend met nog 2 versnellingslopen van 45 seconden met 1 minuut herstel er tussen.

1x 10 min Z1

2x 8 min Z2

3x 6 min Z3

4x 4 min Z4

De pauze is steeds 1 minuut

5 – 10 minuten uitlopen

of iets korter:

1x 7 min Z1

2x 6 min Z2

3x 5 min Z3

4x 4 min Z4

De pauze is steeds 1 minuut

5 – 10 minuten uitlopen