

Impala trainingsschema week 13

Dag lopers,

Hierbij weer drie trainingen in het teken van snelheidsopbouw; de eerste training is herstel, de tweede kortere extensieve intervallen en de weekendtraining opbouw van snelheid.

Op de rustdagen, of in combinatie met training 1 of 2, adviseren we je de functionele krachtrainingen uit te voeren. De instructievideo vind je op ons Youtube kanaal: [AV Impala op Youtube](#).

Na deze derde opbouw week volgt een relatieve rust week.

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

5-10 minuten inlopen

3 * (7 minuten Z1, 7 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten inlopen

10km groep:

5 minuten inlopen

3 * (9 minuten Z1, 9 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten inlopen

16km groep:

5 minuten inlopen

3 * (11 minuten Z1, 11 minuten Z2, 1 minuut pauze)

5 minuten inlopen

Training 2

5km groep:

5-10 minuten inlopen

8 minuten Z2, 4 minuten Z1, 8 minuten Z3, 4 minuten Z1, 1 minuut pauze

4 minuten Z2, 2 minuten Z1, 4 minuten Z3, 2 minuten Z1, 1 minuut pauze

5-10 minuten uitlopen

10km groep:

5-10 minuten inlopen

2 * 8 minuten Z2, 4 minuten Z1, 8 minuten Z3, 4 minuten Z1, 1 minuut pauze

5-10 minuten uitlopen

16km groep:

5-10 minuten inlopen

8 minuten Z2, 4 minuten Z1, 8 minuten Z3, 4 minuten Z1, 1 minuut pauze

4 minuten Z2, 2 minuten Z1, 4 minuten Z3, 2 minuten Z1, 1 minuut pauze

8 minuten Z2, 4 minuten Z1, 8 minuten Z3, 4 minuten Z1, 1 minuut pauze

5-10 minuten uitlopen

Weekend training

Voor alle groepen:

- Opwarmen: 10 minuten in Zone 1, gevolgd door 6 keer een versnellingsloop van 30 seconden met 1 minuut herstel
- Kern: 8 minuten Z2, 6 minuten Z3, 4 minuten Z4, 2 minuten pauze
6 minuten Z3, 4 minuten Z4, 2 minuten Z5, 2 minuten pauze
6 minuten Z3, 4 minuten Z4, 2 minuten Z5, 2 minuten pauze
8 minuten Z2, 6 minuten Z3, 4 minuten Z4, 2 minuten pauze
- 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.