

Impala trainingsschema week 14

Dag lopers,

Het eerste deel van de snelheidsopbouw zit er al weer op. En daarom hebben we komende week een relatieve rustweek. Dit houdt in dat de schema's wat korter zijn en we zone 4 en 5 overslaan. Om deze rustweek niet te saai te maken, hebben we een leuke weekend training bedacht. We adviseren jullie om de functionele krachttraining op ons Youtube kanaal niet uit te voeren.

Veel plezier deze week!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

5 minuten Z1 - 30 minuten Z2 – 5 minuten Z1

10km groep:

5 minuten Z1 - 45 minuten Z2 – 5 minuten Z1

16km groep:

5 minuten Z1 - 60 minuten Z2 – 5 minuten Z1

Training 2

5km groep:

10 minuten Z1 (=inlopen)

5 minuten Z2, 5 minuten Z3, 5 minuten Z2, evt 1 minuut dribbel

10 minuten Z1 (=uitlopen)

10km groep:

10 minuten Z1 (=inlopen)

2 * (5 minuten Z2, 5 minuten Z3, 5 minuten Z2, evt 1 minuut dribbel)

10 minuten Z1 (=uitlopen)

16km groep:

10 minuten Z1 (=inlopen)

3 * (5 minuten Z2, 5 minuten Z3, 5 minuten Z2, evt 1 minuut dribbel)

10 minuten Z1 (=uitlopen)

Weekend training

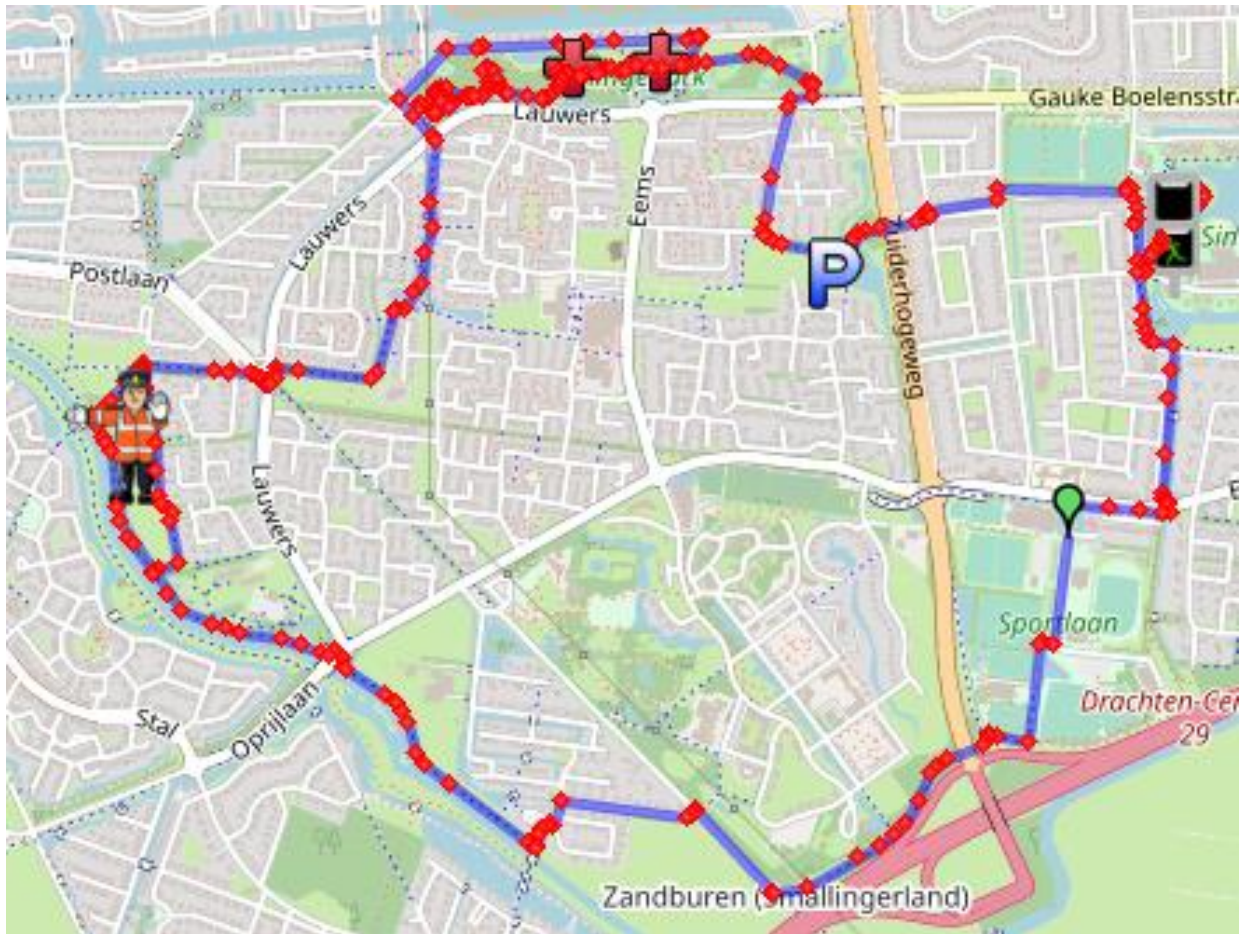
Voor alle groepen:

Loop de route van 10.8km, start vanaf de Sportlaan en loop richting het zuiden.

Opwarmen: loop tot je rivier De Drait bereikt in Z1

Kern: loop de rest van de route in Z2 en de 3 rondjes op de kaart in Z3

Uitlopen: loop vanaf 'het stoplicht' tot de finish op de Sportlaan in Z1



1. Bij de hand van de **politie agent** staat een picknick tafel.
Maak hier 10 **step ups** met links en 10 step ups met rechts
Ren daarna het rondje
Herhaal de oefening, rust 30 seconden, vervolg de route

Ben je een snelle loper? Herhaal dan de ronde nog een keer



2. Bij de 2 **rode kruisjes** is een brug.
Stop bij de brug en loop met **uitstappassen** over de brug.
Ren daarna het rondje
Herhaal de oefening, rust 30 seconden, vervolg de route

Ben je een snelle loper? Herhaal dan de ronde nog een keer

Wordt het je misschien teveel? Twijfel niet; en sla het rondje over, dat scheelt 1,5km

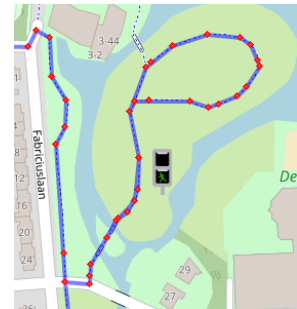


3. Bij de **P** is een speelpark
De P van **pauze of push up**
Zoek een geschikte hoogte en maak 2 maal 10 Push ups
(=opdrukken), of houd 1-2 minuten Pauze
Vervolg de route



4. Bij het **stoplicht** is een eiland met een 'ronde' (paadje)
Maak op het hoogste punt in de ronde 10 **squats**
Ren daarna het rondje
Herhaal de oefening, rust 30 seconden, vervolg de route

*Ben je een snelle loper? Herhaal dan de ronde nog een keer
Vervolg de route in Z1 tot de finish op de Sportlaan*



Niet bekend wat een step up, uitstappas, push up en squat is?
Bekijk dan de Youtube film functionele krachttraining ([AV Impala op Youtube](#))

Liever geen oefeningen? Loop dan de ronde zonder de oefeningen, maar met de extra rondjes in Z3.

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.