

Impala trainingsschema week 17

Dag lopers,

Komende week alweer de laatste week van het 2^e deel van de snelheidsopbouw, waarin zone 4 en 5 aan bod komen. Hierna volgt weer een relatieve rustweek. Hoe we in de weken daarna de training aankleden, gaan we komende week samen bespreken. We adviseren de functionele krachttraining, te vinden op ons Youtube kanaal, op een rustdag uit te voeren of te combineren met training 1 en 2.

Succes!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

40 minuten Z2

10km groep:

60 minuten Z2

16km groep:

75 minuten Z2

Training 2

5km groep:

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1, evt 1 minuut pauze

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

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1

10km groep:

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1, evt 1 minuut pauze

5 minuten Z2, 20 minuten Z3, 5 minuten Z2, evt 1 minuut pauze

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1

16km groep:

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1, evt 1 minuut pauze

10 minuten Z2, 25 minuten Z3, 10 minuten Z2, evt 1 minuut pauze

5 minuten Z1, 5 minuten Z2, 5 minuten Z1

Weekend training

Voor alle groepen:

- Opwarmen:** 10 minuten in Z1
5 maal een versnellingsloop van 30 seconden en 30 seconden dribbelen.
- Kern:** 5 minuten Z2, 5 minuten Z3, 1 minuut dribbelen
5 minuten Z3, 5 minuten Z4
2 minuten herstel (wandelen of dribbelen)
5 minuten Z3, 4 minuten Z4, 3 minuten Z5, 1 minuut dribbelen
5 minuten Z3, 4 minuten Z4, 3 minuten Z5
2 minuten herstel (wandelen of dribbelen)
5 minuten Z3, 5 minuten Z4, 1 minuut dribbelen
5 minuten Z2, 5 minuten Z3
- Uitlopen:** 10 minuten uitlopen Z1/Z2

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



Trainingschema'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.