



Impala trainingschema week 19

Dag lopers,

Na de relatieve rustweek is het de komende 3 weken tijd voor nog meer snelheidswerk. Ook over wat korte afstanden. Doe dit wel met beleid en alleen als je pijnvrij bent.

Voor het sprinten geldt, ga niet voluit weg maar versnel naar je sprintsnelheid en probeer deze vast te houden. Zorg ervoor dat je niet gaat forceren en je technisch netjes blijft lopen.

Bij het versnellen/versnellingsloop is het de bedoeling dat je rustig begint en geleidelijk steeds harder gaat en pas op het einde je sprintsnelheid haalt, waarbij je op techniek blijft lopen.

Metafoor: een auto die optrekt tot maximale snelheid.

Veel plezier deze week!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

5 minuten inlopen

2* (16 minuten Z1/Z2, 2 minuten geleidelijk versnellen naar Z5, eventueel 1 minuut pauze).

5 minuten uitlopen

10km groep:

5 minuten inlopen

3* (16 minuten Z1/Z2, 2 minuten geleidelijk versnellen naar Z5, eventueel 1 minuut pauze).

5 minuten uitlopen

16km groep:

5 minuten inlopen

4* (16 minuten Z1/Z2, 2 minuten geleidelijk versnellen naar Z5, eventueel 1 minuut pauze).

5 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

5 minuten inlopen

2* (8 minuten Z1, 6 minuten Z2, 4 minuten Z3, 2 minuten Z4)

5 minuten uitlopen

10km groep:

5 minuten inlopen

3* (8 minuten Z1, 6 minuten Z2, 4 minuten Z3, 2 minuten Z4)

5 minuten uitlopen



16km groep:

5 minuten inlopen Z1

4* (8 minuten Z1, 6 minuten Z2, 4 minuten Z3, 2 minuten Z4)

5 minuten uitlopen

Weekend training

Voor alle groepen:

Opwarmen: 15 minuten in Z1, gevolgd door 3 keer een versnellingsloop van 45 seconden en 45 seconden wandelen of dribbelen.

Kern:

2 of 3* 5 minuten Z3, pauze is 1 minuut.

5 minuten dribbelen

2 of 3* 4 minuten Z4, pauze is 1 minuut.

5 minuten dribbelen

2 of 3* 3 minuten Z5, pauze is 1 minuut

5 minuten dribbelen

2 of 3* (40 seconden "sprinten", 20 seconden dribbelen)

Uitlopen: 10-15 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

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



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 trainingschema's. Deelname aan alle sportactiviteiten bij Impala (en daarmee ook de indirecte sportactiviteiten via verstrekte trainingschema's) is volledig op eigen risico.