

Impala trainingsschema week 20

Dag lopers,

Ook deze week vervolgen we het snelheidswerk, waarbij het volgende van belang blijft;

- Algemeen; Train snelheid met beleid en alleen als je pijnvrij bent.
- Sprinten; ga niet voluit weg maar versnel naar je sprintsnelheid en probeer deze vast te houden. Forceer niet, maar blijf technisch netjes lopen.
- Versnellen/versnellingsloop; start rustig en loop geleidelijk steeds harder. Aan het einde van de versnelling bereik je je sprintsnelheid, waarbij je op techniek blijft lopen.

We wensen jullie veel trainingsplezier toe!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

40 minuten Z1/Z2

10km groep:

60 minuten Z1/Z2

16km groep:

75 minuten Z1/Z2

Training 2

5km groep:

Loop 5km hard, die je als volgt indeelt;
Inlopen 1,5 kilometer (Z1/Z2)
Tempo duurloop 2,5 kilometer in Z3/Z4
Uitlopen 1,0 kilometer (Z1/Z2)

10km groep:

Loop 8km hard, die je als volgt indeelt;
Inlopen 1,5 kilometer (Z1/Z2)
Tempo duurloop 5 kilometer in Z3/Z4
Uitlopen 1,5 kilometer (Z1/Z2)

16km groep:

Loop 11km hard, die je als volgt indeelt;
Inlopen 2 kilometer (Z1/Z2)
Tempo duurloop 7,5 kilometer in Z3/Z4
Uitlopen 1,5 kilometer (Z1/Z2)

Weekend training

Voor alle groepen:

- Opwarmen: 10 minuten in Z1
2 maal een versnellingsloop van 1 minuut en 1 minuut dribbelen.
4 maal een versnellingsloop van 30 seconden en 30 seconden dribbelen.
- Kern: 4 of 5 * 4 minuten in Z4, waarna 1 minuut dribbelen
5 minuten Z1/Z2
3 of 4 * 4 minuten in Z4/Z5, waarna 1 minuut dribbelen
5 minuten Z1/Z2
- Uitlopen: 5-10 minuten uitlopen (het is mogelijk dat je HF wat hoog blijft, dat is niet erg. Loop gewoon op een lekker tempo uit)

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.