

Impala trainingsschema week 21

Dag lopers,

Alweer de laatste week voor het opbouwen van de snelheid. Training 1 is een hersteltraining waarbij je met een relatief lage hartslag rustig en ontspannen loopt. Training 2 en 3 bevatten meer snelheidswerk waarbij je hartslag stijgt. Dit zijn korte stukjes, merk je dat je hartslag erg snel zakt als je de rust minuten wandelt, probeer dan te dribbelen. Hierdoor maak je het makkelijker voor jezelf om het snelle tempo weer op te pakken. En zoals altijd luister naar je lichaam.

Veel plezier deze week!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

5 minuten inlopen
40 minuten Z2,
5 minuten uitlopen

10km groep:

5 minuten inlopen
60 minuten Z2,
5 minuten uitlopen

16km groep:

5 minuten inlopen
65 minuten Z2,
5 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

10 minuten inlopen
30 minuten Z3, na elke 9^e minuut, 1 minuut rustig versnellen
10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen
40 minuten Z3, na elke 9^e minuut, 1 minuut rustig versnellen
10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten inlopen
50 minuten Z3, na elke 9^e minuut, 1 minuut rustig versnellen
10 minuten uitlopen

Weekend training

Voor alle groepen:

- Opwarmen: 10 minuten in Z1
2 maal een versnellingsloop van 1 minuut en 1 minuut dribbelen,
2 maal een versnellingsloop van 30 seconden en 30 seconden dribbelen.
- Kern: 4 minuut Z2, 3 minuten Z3, 2 minuten Z4, 1 minuut Z5, 1 minuut dribbelen
15 minuten Z2/3
4 minuut Z3, 3 minuten Z3, 2 minuten Z4, 1 minuut Z5, 1 minuut dribbelen
15 minuten Z2/3
4 minuut Z3, 3 minuten Z3, 2 minuten Z4, 1 minuut Z5, 1 minuut dribbelen
15 minuten Z2/3
- Uitlopen: 10 minuten uitlopen

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

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.