



Impala trainingschema week 22

Dag lopers,

Veel lopers zijn alweer begonnen met de gezamenlijke baantrainingen bij AV Impala. Doe naast de intervallen tijdens de baantraining alleen training 1 en 2 en verdeel deze goed over de week.

Veel plezier deze week!

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

5 minuten inlopen

8 minuten Z1 – 12 minuten Z2 – 8 minuten Z1 – 12 minuten Z2

5 minuten uitlopen

10km groep:

5/10 minuten inlopen

8 minuten Z1 – 12 minuten Z2 – 8 minuten Z1 – 12 minuten Z2 – 8 minuten Z1 – 12 minuten Z2

5/10 minuten uitlopen

16km groep:

5 minuten inlopen

8 minuten Z1 – 12 minuten Z2 – 8 minuten Z1 – 12 minuten Z2 – 8 minuten Z1 – 12 minuten Z2 – 8 minuten Z1 – 12 minuten Z2

5 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

10 minuten inlopen

12 minuten Z2, 1 minuut pauze

6 minuten Z3, 1 minuut pauze

9 minuten Z4.

10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen

8 minuten Z2, 1 minuut pauze

4 minuten Z3, 1 minuut pauze

6 minuten Z4.

5 minuten series pauze

8 minuten Z2, 1 minuut pauze

4 minuten Z3, 1 minuut pauze

6 minuten Z4.

10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten inlopen Z1

12 minuten Z2, 1 minuut pauze



6 minuten Z3, 1 minuut pauze
9 minuten Z4.
5 minuten serie pauze
12 minuten Z2, 1 minuut pauze
6 minuten Z3, 1 minuut pauze
9 minuten Z4
10 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:

30 minuten climaxloop

Begin rustig met heel rustig dribbelen en versnel elke 5 minuten. Zorg dat je de laatste 5 minuten op wedstrijd tempo loopt of sneller.

5 minuten serie pauze

2 minuten Z4 , 1 minuut dribbelen.

1,5 minuut Z4, 1 minuut dribbelen

1 minuut Z4, 1 minuut dribbelen

30 seconden Z4, 1 minuut dribbelen

(Eventueel:

5 minuten serie pauze

2 minuten Z5 , 1 minuut dribbelen

1,5 minuut Z5, 1 minuut dribbelen

1 minuut Z5, 1 minuut dribbelen

30 seconden Z5, 1 minuut dribbelen

De tempo's zijn relatief kort, probeer lekker pittig te beginnen zodat je snel in de juiste zone zit!

Uitlopen: 10-15 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

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.