

Impala trainingsschema week 23

Beste lopers,

Voor deze week weer een drietal trainingen. Zoals gebruikelijk is het eerste schema een hersteltraining, de tweede training bevat wat tempowerk en het de weekendschema is een intervaltraining. Train je op de baan dan adviseren we je om de weekendtraining te laten vervallen.

Tip: Je armbeweging dient ter compensatie van de draaibeweging van de romp bij het afzetten. Een juiste armvoering ondersteunt in het ontspannen lopen en de armen bewegen automatisch mee met de stappen. Probeer eens in de kern van de training de frequentie van je armbeweging te verhogen en kijk naar het effect op je loopsnelheid.

Veel plezier deze week.

René, Jolanda, Femke

Training 1

5km groep:

5 minuten inlopen
30 minuten Z1-Z2, iedere 5 minuten even aanzetten, maar blijf wel in je zone.
5 minuten uitlopen

10km groep:

5 minuten inlopen
50 minuten Z1-Z2, iedere 5 minuten even aanzetten, maar blijf wel in je zone.
5 minuten uitlopen

16km groep:

5 minuten inlopen
70 minuten Z1-Z2, , iedere 5 minuten even aanzetten, maar blijf wel in je zone.
5 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

5-10 minuten inlopen
5 minuten Z2, 5 minuten Z3, 5 minuten Z4, 5 minuten Z3, 5 minuten Z2
Tussendoor telkens 1 minuut dribbel
5 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen
5 minuten Z2, 10 minuten Z3, 10 minuten Z4, 10 minuten Z3, 5 minuten Z2
Tussendoor telkens 1 minuut dribbel
5 minuten uitlopen

16km groep:

10-15 minuten inlopen

10 minuten Z2, 15 minuten Z3, 10 minuten Z4, 15 minuten Z3, 10 minuten Z2

Tussendoor telkens 1 minuut dribbel

5 minuten uitlopen

Weekend training

Voor alle groepen:

Opwarmen: 10 minuten in Z1

5 maal een versnellingsloop van 30 seconden en 30 seconden dribbelen

Kern: 6 maal 6 minuten Z4

telkens 2 minuten dribbelpauze (laat je hartslag niet onder de Z2 komen)

Uitlopen: 5-10 minuten in 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

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.