

**Doel:** Een betere loper worden. Schema is algemeen en werkt toe naar de “herfstlopen” (5km en 10km) oktober 2024.

Tempoduiding Duurlopen: DL1 = 80-85% AD, DL2 = 85-90% AD, DL3 = 90-95% AD, HDL = 70-75% AD

Tempoduiding Interval: R = Rustig, Hf Zone2; V = Vlot, Hf Zone3; H = Hard, Hf Zone 4/5

AD = Aerobe Drempel, ongeveer de tijd per kilometer op de laatst gelopen 10km (waarbij je het maximale eruit hebt gehaald).

AD groep 5 = 4'48"/km (5km in 22'00" of 10km in 48'00") - 5'39"/km (5km in 26'25" of 10km in 56'00").

OP = Optimum Prestatie (≈T5), DL = Duurloop, HL = Hardlopen, DRB = Dribbelen, WL = Wandelen, P = Pauze, ' = minuten, " = seconden

Hf = Hartfrequentie, Hfmax = maximale Hartfrequentie, Fartlek = vaartspel (wisselende tempo's, ondergrond, heuvel op/af, op gevoel)

Steigerung = Versnellingsloop tot 80% maximum sprintsnelheid, LS = Loopscholing, Oef = Oefeningen, wk = week

**Praktische tempoduiding:** R = Rustig; lekker kletsen en uren vol te houden, V = Vlot; volzin van 5 woorden, H = Hard; maximaal twee woorden (10" sneller dan je 10k tempo).

**Subdoel(en) deze periode:** Opbouwen afstand (eerste 4 weken) en verhogen kracht ter voorbereiding van tweede opbouwblok.



Datum	Locatie	Training	Accent deze periode	Info & voorbeeld wk totaal
25-06-2024	Trivium	Fast Finish Run HL1000mR~/6000mR+/3000mV	Opbouwblok.	HL vierdaagse 120'
02-07-2024	Trivium	Interval 4x HL7'V(3 <sup>de</sup> set treintje V/H) – P2'WL	Langer maken duurlopen. Tempo intervaltraining maximaal V+.	135'
09-07-2024	Trivium	Interval 5x HL6'V(2 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> set treintje V/H) – P2'WL		140'
16-07-2024	Pagnevaart	Fartlek/Bootcamp		Bostraining 130'
23-07-2024	Trivium	Viaduct 30' 1+n l-palen HL omhoog V – P omlaag DRB	Krachtblok. Heuveltraining, oefeningen voor verstevigen enkels, spieren rond de heup en romp, en gericht op rechtop lopen.	145'
30-07-2024	Trivium	Interval 6x LS30" - HL4'30"V - P2'WL		150'
06-08-2024	Trivium	Viaduct 6x HL omhoog V – P omlaag DRB		130'
13-08-2024	Trivium	Interval 5x LS30" - HL5'30"V - P2'WL		155'
20-08-2024	Hoeven	Fast Finish Run HL1000mR~/6000mR+/3000mV		Polderloop 160'
27-08-2024	Pagnevaart	Fartlek 4x HL8'R/V/H - serie P 3'WL		Opbouwblok HL specifiek. Eventueel verhogen aantal trainingen in de week met een extra duurtraining. Training wordt meer prestatie gericht. Tempo en intensiteit van de intervaltrainingen gaan omhoog.
03-09-2024	Trivium	Interval 5x HL6'V-P2'WL (1 <sup>ste</sup> ,3 <sup>de</sup> en 5 <sup>de</sup> set treintje V/H)	Eventueel verhogen aantal trainingen in de week met een extra duurtraining. Training wordt meer prestatie gericht. Tempo en intensiteit van de intervaltrainingen gaan omhoog.	160'
10-09-2024	Trivium	Interval 6x HL5'V-P1'30"WL		145'
17-09-2024	Trivium	Interval 5x HL6'V-P1'30WL (2 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> set treintje V/H)		160'
24-09-2024	Trivium	PRMD HL1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1'V+ - P1'30"DRB		145'
01-10-2024	Trivium	ARL HL10'V~/V+-8'V~/V+-6'V~/V+-4'V~/V+-2'V~/V+ - P2'WL		6/10 Singelloop 160'
08-10-2024	Trivium	Interval 7x HL4'V(2 <sup>de</sup> , 4 <sup>de</sup> en 6 <sup>de</sup> set tempo H) – P2'WL		145'