

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

**Subdoelen deze periode:** Verbeteren Snelheid en Coördinatie.

Datum	Locatie	Training	Accent deze periode	Info	
Wk 13 - 16	Huiswerk op niet looppdagen en tweemaal per week	1) 3x 30" (per zijde) en 30" rust. Houding, plank, zijwaartse plank, brug, hand en voet, voet doorhalen. 2) Touwtjespringen 6x TS30"-P15". Variaties: Twee voeten tegelijk, of skipping enkel grond-, of dubbel grondcontact. Doel versterken onderbenen. 3) Oefeningen voor de voet. Zie YouTube. W-up en C-down zijn belangrijk bij een korte sessie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolideren van trainingsarbeid voorgaande periode</li> <li>• Verbeteren snelheid</li> <li>• Aandeel tempo H verhogen</li> <li>• Aandeel tempo V verlagen</li> <li>• Omvang duurlopen verminderen naar 70% van laatste 4 weken voorbereidingsperiode</li> </ul>		
23-4-2024	Trivium	Billat 5x HL3'H/3'halve snelheid H.			
		1x DL/wk of 2x DL/wk of 1x DL + 1x Fartlek/wk			
30-4-2024	Trivium	CML 3x HL1'H-P2'DRB-HL2'H-P2'DRB-HL3'H-serieP3'WL			
		1x DL/wk of 2x DL/wk of 1x DL + 1x Fartlek/wk			
7-5-2024	Pagnevaart	Fartlek 3x HL10'H/V/R-serieP3'WL			Training in bos.
		1x DL/wk of 2x DL/wk of 1x DL + 1x Fartlek/wk			
14-5-2024	Trivium	HL2x90"H/90"R-4x60"H/60"R-4x30"H/30"R-4x15"H/15"R			
		Week voor de lelieloop			20/5 Lelieloop
21-5-2024	Trivium	Herstelloop HDL20'R- R+10"), losmaak oefeningen			Rustperiode/OP
		Gebroken DL bijvoorbeeld 3x HL10'R-P1'WL			