

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: T1 ±70% Hfmax, T2 ±80% Hfmax, T3 ±85% Hfmax, T4 ±90% Hfmax, T5 ±95% Hfmax

AD = Aerobe Drempel, ongeveer de tijd per kilometer op de laatst gelopen 10km

AD groep 5 = 4'48" (5km in 22'00" of 10km in 48'00") - 5'39" (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

Hfmax = maximale Hartfrequentie, Fartlek = vaartspel (wisselende tempo's, ondergrond, heuvel op/af, op gevoel), Steigerung = Versnellingsloop tot 80% maximum sprintsnelheid, LS = Loopscholing, Oef = Oefeningen.

Praktische tempoduiding: R = Rustig; lekker kletsen en uren vol te houden, V = Vlot; rond je AD tempo, H = Hard; 10" onder je AD tempo en maximaal drie woorden.

Doelen deze periode: Herstellen, Versterken romp- en bekkenspieren, Werken aan looptechniek.



Datum	Locatie	Training	Accent deze periode	Info
Wk 44 - 48	Huiswerk	Tweemaal per week 3x 30" (per zijde) en 30" rust. Houding, plank, zijwaartse plank, brug, hand en voet, voet doorhalen.	<ul style="list-style-type: none"> • Kortere duurlopen op heel rustig tempo • Krachttraining Romp • Houdingsoefeningen • Ademhalingstechnieken voor ontspanning tijdens hardlopen 	Evaluatie
31-10-2023	Trivium	6x HL3'R – P1'WL		
7-11-2023	Trivium	5x Oef3' - HL5'R. HL5'R is herstel van oefeningen		
14-11-2023	Trivium	Fartlek 45' tempo's R (duur minimaal 35' van 45') en V.		19-11 Boscross
21-11-2023	Trivium	6x Oef3' – HL4'R. HL4'R is herstel van oefeningen		
28-11-2023	Trivium	5x HL6'R – P2'WL		