

Doel: Een betere loper worden. Schema is algemeen en werkt toe naar de “herfstlopen” (5km en 10km) oktober 2023

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 = Anaerobe Drempeel, ongeveer de tijd per kilometer op de laatst gelopen 10km

AD groep 3 = 5'31" (5km in 25'45" of 10km in 54'30") - 6'30" (5km in 30'35" of 10km in 65'00")

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

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

*Let op! Het week totaal omvat alleen het HL gedeelte; dus EXCLUSIEF het inlopen, de duur van de pauzes, en de cooling down!



Neem contact op met je trainer voor een individueel schema als je doel is het verbeteren van je PR of het voorbereiden op een (halve) marathon.

| Datum | Locatie | Training | Accent deze periode | Info |
|-----------|--------------------------|---|--|--------------------|
| 4-7-2023 | Trivium | Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL5'DL2-HL5'HDL | Uithoudingsvermogen verbeteren <ul style="list-style-type: none"> ○ Wisselduurlopen op tempo HDL en DL1 ○ Extensieve intervaltraining op T3 met wandelpauzes ○ Fartlek Verbeteren Kracht en Coördinatie <ul style="list-style-type: none"> ○ LS Houding en Heup en Bekken: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tweebenige skipping (basis). ▪ Elke 3^e skipping stilstaan. ▪ Skipping armen gefixeerd. ▪ Skipping met rompdraai ▪ Gestrekte benen loop. ▪ Gestrekte benen loop dubbel grondcontact. ○ Krachttraining romp (huiswerk) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plank variaties 4x 30". ▪ Rups 5x 2xVooruit-2xAchteruit ▪ Bekkenheffen/brug variaties | Wk 27 Avond4daagse |
| 6-7-2023 | eigen keuze | Duurloop 30'DL1 op 7', 15' en 23' steigerung van 15" | | Avond4daagse |
| 8-7-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL45'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 115' |
| 11-7-2023 | Trivium | 6x Oef3' - HL5'T2 | | Wk 28 |
| 13-7-2023 | eigen keuze | Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15" | | |
| 15-7-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL55'T1/T2/T3 | | Wktot 120' |
| 18-7-2023 | Pagnevaart/Trivium | Bostraining/7x Oef3' – HL4'T2 | | Wk 29 |
| 20-7-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 15" | | |
| 22-7-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL65'T1/T2/T3 | | Wktot 135' |
| 25-7-2023 | Trivium | Lantaarnloop 6'T1-T4 en 5x HL 6'T3 - P 2'WL | | Wk 30 |
| 27-7-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 30" | | |
| 29-7-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL55'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 130' |
| 1-8-2023 | Trivium | Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL6'DL1-HL4'HDL | | Wk 31 |
| 3-8-2023 | eigen keuze | Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15" | | |
| 5-8-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 135' |

| | | | | |
|-----------|--------------------------|---|---|------------|
| 8-8-2023 | Trivium | 7x LS30" - HL5'T3 – P1'30"DRB | | Wk 32 |
| 10-8-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 15" | | |
| 12-8-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL65'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 140' |
| 15-8-2023 | Hoeven (Polderloop) | Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL5'DL1-HL5'HDL | | Wk 33 |
| 17-8-2023 | eigen keuze | Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15" | | |
| 19-8-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 135' |
| 22-8-2023 | Pagnevaart/Trivium | Bostraining/7x Oef3' – HL5'T2 | | Wk 34 |
| 24-8-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 13' en 27' steigerung van 30" | Uithoudingsvermogen ○ Omvang intervaltraining verhogen | |
| 26-8-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL65'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 140' |
| 29-8-2023 | Trivium | Lantaarnloop 6'T1-T4 en 5x HL6'T3 - P 2'WL | Kracht en Coördinatie ○ LS Houding en Voet en Enkel: ▪ Skipping dubbel grondcontact. ▪ Skipping schuin voorwaarts. ▪ Kaatsen. ▪ Skipping met rompdraai ▪ Gestrekte benen loop dubbel grondcontact. ▪ Lopen met springtouw | Wk 35 |
| 31-8-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 15" | | |
| 2-9-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL70'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 145' |
| 5-9-2023 | Trivium | Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL7'DL1-HL7'HDL | | Wk 36 |
| 7-9-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 15" | | |
| 9-9-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL70'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 150' |
| 12-9-2023 | Trivium | 7x LS30" - HL5'T3 – P1'30"DRB | Beweeglijkheid ○ Yoga (huiswerk): ▪ Zonnegroet 10x. ▪ Aeroplane. ▪ Driehoek. ○ Kracht (huiswerk): ▪ Zijwaartse plank 2x30"L/30"R ▪ Brug 3x 1' | Wk 37 |
| 14-9-2023 | eigen keuze | Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15" | | |
| 16-9-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL75'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 145' |
| 19-9-2023 | Trivium | 8x Oef3' - HL5'T2 | | Wk 38 |
| 21-9-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 15" | | |
| 23-9-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL70'T1/T2/T3/T4 / Clubkampioenschap 24/9 | | Wktot 150' |
| 26-9-2023 | Trivium | 6x HL7'T3 – P1'30"DRB | | Wk 39 |
| 28-9-2023 | eigen keuze | Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 15" | | |
| 30-9-2023 | Pagnevaart / eigen keuze | Fartlek HL75'T1/T2/T3/T4 | | Wktot 155' |