

Runxperience.nl

I.v.m. Corona trainingsweek uitgewerkt!

Aangezien hardlopen in de frisse buitenlucht toch echt heel belangrijk blijft, werken wij aankomende weken de trainingsweek uit!

De indeling van de trainingen staan niet vast. Die kan je zelf bepalen in jouw trainingsweek. Houd rekening dat je de intervaltrainingen niet achter elkaar doet maar of met een rustdag en het liefst met een andere training ertussen. Dit is een trainingsweek indeling van 4 x trainen. Wil je drie keer trainen, dan adviseren wij eerst training 2, dan training 1 en daarna training 4.

Training 1: Interval *

Begin met 10 á 15 minuten inlopen. Doe hierna wat losmakende oefeningen bijv. verend rekken van kuit, hamstrings, bovenbenen, huppelen met armzwaai, lichte kniehef en wat lekkere ontspannen versnellingen 2 á 4* 20 seconden met 40 seconden rustig wandelen tussendoor.

Kern: / 2 x 5 minuten op hoog tempo met tussendoor 2 minuten wandelen of heel rustig dribbelen. / 3 x 3 minuten op hoog tempo met tussendoor 90 seconden wandelen of heel rustig dribbelen. / 4 x 1 minuut op hoog tempo met tussendoor 1 minuut wandelen of heel rustig dribbelen.

Hierna nog even 10 á 15 minuten rustig uitlopen en vergeet dan niet nog even de spanning van de spieren af te halen door te rekken: kuit, hamstrings, bovenbenen etc.

* iedereen kan dit op zijn eigen niveau doen.

Training 2: Duurloop (DL)

Niveau 1: 3 x 20 minuten hardlopen op een rustig tempo waarbij je kan blijven praten.

Tussen de 20 minuten wandel je 5 minuten.

Niveau 2: 60 minuten duurloop op een tempo waarbij je kunt blijven praten.

Niveau 3: 85 minuten duurloop op een tempo waarbij je kunt blijven praten.

Training 3: Interval (IV)

Begin met 10 á 15 minuten inlopen. Doe hierna wat losmakende oefeningen bijv. verend rekken van kuit, hamstrings, bovenbenen, huppelen met armzwaai, lichte kniehef en wat lekkere ontspannen versnellingen 2 á 4* 20 seconden met 40 seconden rustig wandelen tussen door.

Kern: 6 x 4 minuten op hoog tempo met tussendoor 90 seconden wandelen of heel rustig dribbelen.

Hierna nog even 10 á 15 minuten rustig uitlopen en vergeet dan niet nog even de spanning van de spieren af te halen door te rekken: kuit, hamstrings, bovenbenen etc.

* ieder kan dit op zijn eigen niveau doen.

Training 4: Lange langzame duurloop (LLD)

Niveau 1: 2 x 30 minuten hardlopen op een heel rustig tempo waarbij je makkelijk kan blijven praten. Tussen de 30 minuten wandel je 5 minuten.

Niveau 2: 90 minuten duurloop op een tempo waarbij je makkelijk kunt blijven praten.

Niveau 3: 120 minuten duurloop op een tempo waarbij je makkelijk kunt blijven praten.

Runxperience.nl

Snelheden die je aan kunt houden bij de trainingsvormen gebaseerd op jouw 5 of het liefst 10km persoonlijk record. Tijdens de interval loop je als jouw PR op de 5km 20 minuten is rond de 4 minuten op de km. Kortere afstanden kunnen wat harder gelopen worden en langere afstanden misschien net iets rustiger per km.

5km	10km			
Tijden	Tijden	IV	DL	LLD
0:17:05	0:34:10	0:03:25	0:04:10	0:04:40
0:17:30	0:35:00	0:03:30	0:04:15	0:04:45
0:17:55	0:35:50	0:03:35	0:04:20	0:04:50
0:18:20	0:36:40	0:03:40	0:04:25	0:04:55
0:18:45	0:37:30	0:03:45	0:04:30	0:05:00
0:19:10	0:38:20	0:03:50	0:04:35	0:05:05
0:19:35	0:39:10	0:03:55	0:04:40	0:05:10
0:20:00	0:40:00	0:04:00	0:04:45	0:05:15
0:20:25	0:40:50	0:04:05	0:04:50	0:05:20
0:20:50	0:41:40	0:04:10	0:04:55	0:05:25
0:21:15	0:42:30	0:04:15	0:05:00	0:05:30
0:21:40	0:43:20	0:04:20	0:05:05	0:05:35
0:22:05	0:44:10	0:04:25	0:05:10	0:05:40
0:22:30	0:45:00	0:04:30	0:05:15	0:05:45
0:22:55	0:45:50	0:04:35	0:05:20	0:05:50
0:23:20	0:46:40	0:04:40	0:05:25	0:05:55
0:23:45	0:47:30	0:04:45	0:05:30	0:06:00
0:24:10	0:48:20	0:04:50	0:05:35	0:06:05
0:24:35	0:49:10	0:04:55	0:05:40	0:06:10
0:25:00	0:50:00	0:05:00	0:05:45	0:06:15
0:25:25	0:50:50	0:05:05	0:05:50	0:06:20
0:25:50	0:51:40	0:05:10	0:05:55	0:06:25
0:26:15	0:52:30	0:05:15	0:06:00	0:06:30
0:26:40	0:53:20	0:05:20	0:06:05	0:06:35
0:27:05	0:54:10	0:05:25	0:06:10	0:06:40
0:27:30	0:55:00	0:05:30	0:06:15	0:06:45
0:27:55	0:55:50	0:05:35	0:06:20	0:06:50
0:28:20	0:56:40	0:05:40	0:06:25	0:06:55
0:28:45	0:57:30	0:05:45	0:06:30	0:07:00
0:29:10	0:58:20	0:05:50	0:06:35	0:07:05
0:29:35	0:59:10	0:05:55	0:06:40	0:07:10
0:30:00	1:00:00	0:06:00	0:06:45	0:07:15
0:30:25	1:00:50	0:06:05	0:06:50	0:07:20
0:30:50	1:01:40	0:06:10	0:06:55	0:07:25
0:31:15	1:02:30	0:06:15	0:07:00	0:07:30
0:31:40	1:03:20	0:06:20	0:07:05	0:07:35
0:32:05	1:04:10	0:06:25	0:07:10	0:07:40
0:32:30	1:05:00	0:06:30	0:07:15	0:07:45
0:32:55	1:05:50	0:06:35	0:07:20	0:07:50
0:33:20	1:06:40	0:06:40	0:07:25	0:07:55
0:33:45	1:07:30	0:06:45	0:07:30	0:08:00
0:34:10	1:08:20	0:06:50	0:07:35	0:08:05
0:34:35	1:09:10	0:06:55	0:07:40	0:08:10
0:35:00	1:10:00	0:07:00	0:07:45	0:08:15
0:35:25	1:10:50	0:07:05	0:07:50	0:08:20