



VERANTWOORD SPORTEN

DOELSTELLING: 10km stratenloop

PERIODE: specifieke voorbereiding

AANDACHTSPUNTEN TRAININGSSCHEMA:

1. Rustige duurtrainingen zijn nodig om de basisuithouding te onderhouden. Besteed hieraan steeds voldoende aandacht.
2. Een gebalanceerd trainingsschema zorgt voor een goede afwisseling tussen rustige en intensieve trainingsprikkelers.
3. De ene dag is de andere niet. Hou naast het opvolgen van de hartfrequentie/snelheid ook rekening met het gevoel van de dag.

TRAININGSZONES:

Zone	Type Training	HF	Tempo	Gevoel
VI	Hersteltraining	<60%		zeer licht
V	Extensieve duur lang (EDT1)	60-75%		licht
	Extensieve duur kort (EDT2)	65-80%		tamelijk licht
IV	Intensieve duur (IDT)	80-85%		tamelijk zwaar
III	Extensief Interval aëroob (EITa)	85-90%		zwaar
II	Extensief Interval anaëroob (EITb)	90-95%		zeer zwaar
I	Intensief Interval (IIT)	>95%		zeer zeer zwaar

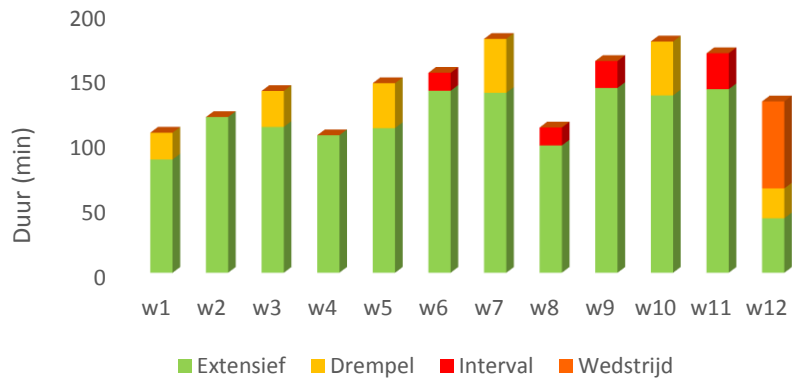
MESOCYCLUS 1 - WEEK 1 TOT WEEK 4			
WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 30' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 34' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 40' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 30' (hf: 65-80%)
Soepele en comfortabele loopstijl	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Aandacht voor kleine paslengte, elke 8' submaximale versnelling (15")	Soepele en comfortabele loopstijl
Intensieve duur	Extensieve duurtraining kort	Intensieve duur	Extensieve duurtraining kort
Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 6' (hf: 80-85%) met 2 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Kern: 1 x 34' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 8' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Kern: 1 x 30' (hf: 65-80%)
Tempo verhogen door vergroten paslengte	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Tempo verhogen door vergroten paslengte	Soepele en comfortabele loopstijl
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang
Kern: 1 x 46' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 52' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 60' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 46' (hf: 60-75%)
Kilometers afleggen aan een gecontroleerde hartslag	Aandacht voor kleine paslengte met gecontroleerde hartslag	Rustig tempo, gecontroleerde ademhaling en hartslag	Rustige duurloop, praten vormt geen probleem
Opmerkingen			
Om een logische trainingsopbouw te volgen, wordt tijdens de eerste drie weken het trainingsvolume opgedreven, waarna een herstelweek (W4) volgt.			

MESOCYCLUS 2 - WEEK 5 TOT WEEK 8			
WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 40' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 44' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 50' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 32' (hf: 65-80%)
Soepele en comfortabele loopstijl	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Aandacht voor kleine paslengte, elke 8' submaximale versnelling (15")	Soepele en comfortabele loopstijl
Intensieve duur	Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve intervaltraining aëroob
Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 10' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 2' (hf: 85-90%) met 5 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 10' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 12' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 2' (hf: 85-90%) met 5 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen
Tempo verhogen door vergroten paslengte	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie, praten wordt moeilijk	Tempo verhogen door vergroten paslengte	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie, praten wordt moeilijk
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang
Kern: 1 x 60' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 68' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 76' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 48' (hf: 60-75%)
Kilometers afleggen aan een gecontroleerde hartslag	Aandacht voor kleine paslengte met gecontroleerde hartslag	Rustig tempo, gecontroleerde ademhaling en hartslag	Rustige duurloop, praten vormt geen probleem
Opmerkingen			
Na een relatieve herstelweek worden het trainingsvolume en intensiteit verder opgedreven. Schenk de nodige aandacht aan een adequate energie inname en vochtbalans, in het bijzonder wanneer zware (lange/intensieve) trainingssessies gepland staan.			

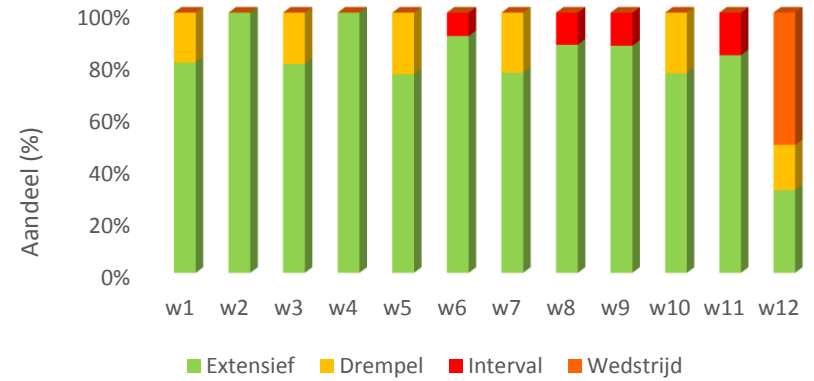
MESOCYCLUS 3 - WEEK 9 TOT WEEK 12			
WEEK 9	WEEK 10	WEEK 11	WEEK 12
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 44' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 48' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 50' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 32' (hf: 65-80%)
Soepele en comfortabele loopstijl	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Aandacht voor kleine paslengte, elke 8' submaximale versnelling (15")	Soepele en comfortabele loopstijl
Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur
Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 3' (hf: 85-90%) met 5 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 2 x 18' (hf: 80-85%) met 1 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 4' (hf: 85-90%) met 5 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 5' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 2 x 10' (hf: 80-85%) met 1 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen
Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie	Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	wedstrijd
Kern: 1 x 76' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 80' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 65' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 67' (hf: /)
Kilometers afleggen aan een gecontroleerde hartslag	Aandacht voor kleine paslengte met gecontroleerde hartslag	Rustig tempo, gecontroleerde ademhaling en hartslag	Deel goed in & veel succes!
Opmerkingen			
Na het harde trainingswerk van de afgelopen maanden, ben je er klaar voor. Veel succes!			

OVERZICHT TRAININGSOPBOUW

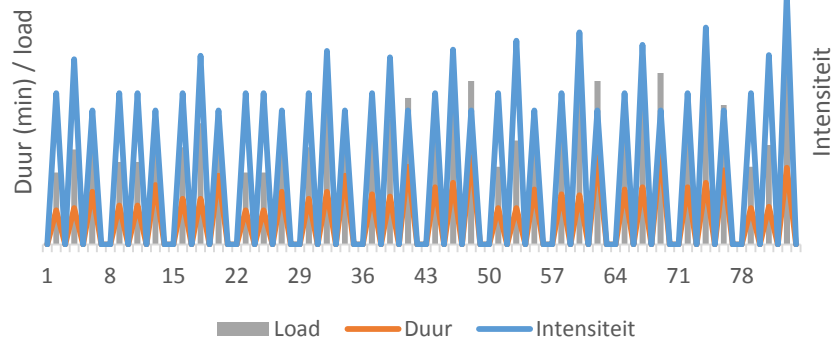
Volume



Intensiteit



Training load



Afstand

