

## Trainingschema 5 km

|        |            | 2x trainen per week | 3x trainen per week |
|--------|------------|---------------------|---------------------|
| Week 1 | Training 1 | LDL12               | LDL10               |
|        | Training 2 | LDL12               | LDL10               |
|        | Training 3 | ---                 | SDL6                |
| Week 2 | Training 1 | LDL14               | LDL12               |
|        | Training 2 | SDL8                | LDL10               |
|        | Training 3 | ---                 | IV 8x 1mt, 1mr      |
| Week 3 | Training 1 | LDL14               | LDL14               |
|        | Training 2 | IV 6x 1mt, 1mr      | LDL10               |
|        | Training 3 | ---                 | SDL8                |
| Week 4 | Training 1 | LDL16               | LDL16               |
|        | Training 2 | SDL8                | LDL10               |
|        | Training 3 | ---                 | IV 10x 1mt, 1mr     |
| Week 5 | Training 1 | LDL18               | LDL18               |
|        | Training 2 | IV 8x 1mt, 1mr      | LDL12               |
|        | Training 3 | ---                 | SDL10               |
| Week 6 | Training 1 | LDL22               | LDL22               |
|        | Training 2 | SDL12               | LDL12               |
|        | Training 3 | ---                 | IV 6x 2mt, 1mr      |
| Week 7 | Training 1 | LDL26               | LDL26               |
|        | Training 2 | IV 6x 2mt, 1mr      | LDL16               |
|        | Training 3 | ---                 | SDL12               |
| Week 8 | Training 1 | LDL30               | LDL30               |
|        | Training 2 | SDL12               | LDL20               |
|        | Training 3 | ---                 | IV 8x 2mt, 1mr      |

Wanneer je volgens dit schema wilt gaan trainen heb je een lichte basisconditie. D.w.z. dat je bijvoorbeeld de Op Wieringen - Run4Fun trainingen voor beginners zonder blessures hebt volbracht. Je lichaam is in lichte mate aan gewend aan de fysieke inspanning die hardlopen met zich meebrengt. Daarnaast ben je in staat om enkele minuten hard te lopen. Met twee trainingen per week ben je in staat om na acht weken een rustige duurloop van 5 kilometer te volbrengen. Ben je in de gelegenheid om driemaal per week te trainen, dan creëer je daarmee een bredere basis.

---

Hieronder de uitleg over de verschillende trainingsvormen.

#### **LDL = langzame duurloop**

Kenmerk van een langzame duurloop is dat deze in praattempo kan worden afgelegd (zone 1). Je moet tijdens een duurloop in staat zijn een volwaardig gesprek te voeren met een (denkbeeldige) looppartner. Lukt dit niet, dan loop je dus te hard! Voor de beginnende hardloper is joggen in “wandelt tempo” ruim voldoende. Het nut van de LDL is dat het lichaam (spieren, pezen, aanhechtingen, organen) wennen aan het lang gebruiken er van. Dit moet op een laag belasting niveau gebeuren, zo niet, dan is het risico op overbelasting (blessures) groter. Daarnaast ontwikkel je met de LDL het vetverbrandingssysteem en neemt bovendien de zuurstofopname ook toe waardoor je je basisuithoudingsvermogen vergroot. Het cijfer is het aantal minuten van de lengte van de duurloop.

#### **SDL = snelle duurloop**

Het tempo bij de SDL ligt net boven dat van een LDL (zone 2). Bij dit tempo ben je in staat met een denkbeeldige partner een gesprek te voeren op basis van steekwoorden. Omdat het tempo bij deze training hoger ligt, zijn je training in deze zone korter dan je LDL trainingen. Je ontwikkelt met SDL trainingen je zuurstofopname en je basissnelheid.

#### **IV = intervaltraining (mt = minuten tempo, mr = minuten rust)**

De minuten tempo loop je in een relatief hoger tempo en het herstel (mr) doe je in een rustige joggingpas. Bijvoorbeeld “10x 1mt,1mr” betekent 1 minuut pittig tempo gevolgd door 1 minuut rust (= jogging), dit wordt 10x herhaald. Het kenmerk van een goed uitgevoerde intervaltraining is dat er in de laatste interval net zo snel/ver wordt gelopen als in de eerste. Let op: bij IV trainingen loop je nooit maximaal tempo!

#### **Algemeen**

- ✓ Bij alle trainingen dien je vooraf een warming-up van minstens 10 minuten (wandelen, joggen en losmaak-oefeningen) en achteraf een cooling-down (wandelen, joggen en rekken) van minstens 5 minuten in acht te houden.
- ✓ De duur van alle trainingen staat uitgedrukt in minuten.
- ✓ Houdt minimaal 1 rustdag tussen twee looptrainingen in.
- ✓ Train je met de Run4Fun van Op Wieringen mee in de lichtgevorderde groep in combinatie met dit schema, dan kun je deze training beschouwen als de zwaarste training uit het schema.
- ✓ Als je andere (explosieve) sporten beoefent, b.v. voetbal, squash, tennis, badminton, hockey etc, doe dan nooit een dag er voor of er na een zware looptraining. Als je dit combineert doe dan een rustige duurloop of zorg dat er een herstel-dag tussen zit.
- ✓ Wissel je hardlooptrainingen af door op rustdagen een aantal kracht- en balansoefeningen te doen.

Wij wensen je heel veel loopplezier!