



loopschema: 10km

Inleiding

tempo handleiding



rustig tempo



confortabel tempo



snel tempo



snelste tempo

uitleg loop technieken

recovery run:

Een recovery run is een korte, lichte loopsessie die wordt uitgevoerd op een rustig tempo na een zware training of wedstrijd. Het helpt het lichaam te herstellen door de bloedstroom te vergroten, afvalstoffen te verwijderen en de spieren los te maken zonder verdere belasting. Dit bevordert het herstel en vermindert de kans op blessures.

fartlek:

Fartlek is een looptrainingstechniek waarbij je afwisselend tempo's en intensiteiten varieert tijdens het lopen. Het is informeel en flexibel, waarbij je spontaan snelheid verhoogt en verlaagt tijdens je run, afhankelijk van je gevoel en omgeving. Dit helpt bij het verbeteren van zowel snelheid als uithoudingsvermogen.

interval:

Intervaltraining is een trainingsmethode waarbij je afwisselend periodes van hoge intensiteit afwisselt met periodes van rust of lagere intensiteit. Deze afwisseling stelt je in staat om op een effectieve manier zowel je aerobe als anaerobe energiesystemen te trainen, waardoor je zowel je snelheid als uithoudingsvermogen kunt verbeteren.

nog 6 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	25min lopen aan rustig tempo
dag 2	recovery run	5km lopen aan rustig tempo
dag 3	rustdag	
dag 4	fartlek	15:00 afwisselden 0:30 snel tempo en 0:30 rustig tempo
dag 5	recovery run	25min lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	6km lopen aan comfortabel tempo

nog 5 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	30min lopen aan rustig tempo
dag 2	recovery run	5km lopen aan rustig tempo
dag 3	rustdag	
dag 4	interval	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarmen• 1:20 rustig tempo• 2x 1:20 comfortabel tempo.• 1:20 snel tempo  8x na elke blok kan je 1:20 rust nemen
dag 5	recovery run	35min lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	8km lopen aan comfortabel tempo

nog 4 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	30min lopen aan rustig tempo
dag 2	recovery run	35min lopen aan rustig tempo
dag 3	rustdag	
dag 4	tempo run	<ul style="list-style-type: none">• 1,5km opwarming• 5km comfortabel tempo• 1,5km cool down
dag 5	recovery run	5km lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	9km lopen aan comfortabel tempo

nog 3 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	40min lopen aan rustig tempo
dag 2	recovery run	30min lopen aan rustig tempo
dag 3	rustdag	
dag 4	hill workout	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 1:00 rustig tempo• 0:45 comfortabel tempo• 0:30 snel tempo• 1:00 rustig tempo• 0:45 comfortabel tempo• 0:30 snel tempo• 1:00 rustig tempo• 0:45 comfortabel tempo• 0:30 snel tempo <p>tussen elke blok kan je 1 á 2 min rust nemen</p>
dag 5	recovery run	30min lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	10km lopen aan comfortabel tempo

nog 2 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	30min lopen aan rustig tempo
dag 2	recovery run	7km lopen aan rustig tempo
dag 3	rustdag	
dag 4	fartlek	20min afwisselden 0:30 snel tempo en 0:30 rustig tempo
dag 5	recovery run	25min lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	8km lopen aan comfortabel tempo

laatste week

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	25min lopen aan rustig tempo
dag 2	tempo run	<ul style="list-style-type: none">• 1km opwarming• 4km comfortabel tempo• 1km cool down
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	25min lopen aan rustig tempo
dag 5	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	Flandrienloop	10km lopen