

Doel: Lekker lopen en voorbereiden op de 5km en/of 10km in oktober 2022

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.

*Let op! Het week totaal omvat alleen het HL gedeelte; dus exclusief het inlopen en exclusief de tijden van de pauzes!

Voorwaarden voor de voorbereiding op de 21k zijn voorafgaande maand minimaal 150min (25km) per week te hebben gelopen en geen ochtendstijfheid ervaren de dag na de training.



Datum	Locatie	Training	Accent deze periode	Info
16-8-2022	Trivium	Hoefense Polderloop		Wk 33
18-8-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 7', 15' en 23' steigerung van 20"	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). ▪ Skipping Hielaanslag. ▪ Elke 3^e skipping stilstaan. ▪ Skipping armen gefixeerd. ▪ Gestrekte benenloop ▪ Lopen met springtouw ○ Krachttraining romp <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plank variaties ▪ Bekkenheffen/brug variaties 	
20-8-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL60'T1/T2/T3/T2		Wktot 135'
23-8-2022	Trivium	6x LS30" – HL5'T3 – P2'DRB		Wk 34
25-8-2022	eigen keuze	Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL4'DL2-HL2'HDL		
27-8-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL70'T1/T2/T3/T4		Wktot 140'
30-8-2022	Trivium	Piramide HL1'-2'-3'-4'-5'-5'-4'-3'-2'-1'T3 – P2'WL		Wk 35
1-9-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"		
3-9-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4		Wktot 120'
6-9-2022	Trivium	Lantaarnloop 6'T1-T4 en 4x HL 6'T3 - P 2'WL		Wk 36
8-9-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 op 10' en 25' steigerung van 30"		
10-9-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL75'T1/T2/T3		Wktot 140'
13-9-2022	Trivium	8x HL5'T3 – P1'30"DRB		Wk 37
15-9-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15"		
17-9-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL70'T1/T2/T3		Wktot 145'

2022 RREL GROEP 3

VOORBEREIDINGS- & – WEDSTRIJDPERIODE 1 15 AUG 2022 – 30 OKT 2022

20-9-2022	Trivium	6x LS30" - HL5'T3 – P1'30"DRB		Wk 38
22-9-2022	eigen keuze	Duurloop 40'DL1 op 10', 20' en 30' steigerung van 20"		
24-9-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL80'T1/T2/T3/T4		Wktot 150'
27-9-2022	Trivium	Wisselduurloop 30' - Afwisselend HL4'DL3-HL2'HDL	Snelheid	Wk 39 Wedstrijdperiode
29-9-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"	o Intensiteit verhogen	
1-10-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4	Uithoudingsvermogen	Wktot 120'
4-10-2022	Trivium	3x 10'OntmoetingsloopT4-DRB – P3'WL	o Omvang training verlagen	Wk 40
6-10-2022	eigen keuze	20x HL30"T4 - P30"DRB op halve snelheid T4	Kracht en Coördinatie	
8-10-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL35'T1/T2/T3/T4	o LS algemeen:	Wktot 85'
11-10-2022	Trivium	4x HL1'-2'-3'T4 – P1'DRB en P3'WL tussen de series	▪ Skipping kniehef hoog.	Wk 41
13-10-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"	▪ Skipping kniehef laag.	
15-10-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL30'T1/T2/T3/T4	▪ Skipping met hiel aanslag.	Wktot 85'
18-10-2022	Trivium	5x HL3'T4 – P3'DRB op halve snelheid T4	▪ Skipping schuin voorwaarts.	Wk 42
20-10-2022	eigen keuze	20x HL30"T4 - P30"DRB op halve snelheid T4	▪ Gestrekte benenloop overgaand in hardlopen	
22-10-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL50'T1/T2/T3/T4	▪ Hardlopen met springtouw	Wktot 75'
25-10-2022	Trivium	MONA	Beweeglijkheid en Kracht	Wk 43
27-10-2022	eigen keuze	3x HL300mT5 – P3'WL	o Huiswerk	
30-10-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Herfstmarathon	▪ Zonnegroet 10x.	Wktot 85'
			▪ Hip flexor stretch	
			▪ Rups 5x 2xVooruit-2xAchteruit	