

Doel: Lekker lopen en voorbereiden op de 5km, 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
14-6-2022	Trivium	4x HL3'T4 – P3'DRB op halve snelheid T4	Herstel, overgang naar het trainen voor de Lelielooop week 23 2021. <ul style="list-style-type: none"> ○ Rustige duurlopen op tempo HDL en DL1 ○ Houding ○ Krachtraining romp Huiswerk (niet op looppdagen) <ul style="list-style-type: none"> • Bergbeklimmer met afwisselend optrekken knie naar borst. Uitbouwen naar 3 setjes van 30". • Rugbrug met beenheffen. In rustig tempo afwisselend rechter- en linkeronderbeen uitstrekken. Uitbouwen naar 3 setjes van 30". 	24
16-6-2022	eigen keuze	Duurloop 25'DL1		Wktot 75'
18-6-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL35'T1/T2/T3/T4		18
21-6-2022	Trivium	30x HL/OEF1'T3 P30"DRB/WL		Wktot 80'
23-6-2022	eigen keuze	Duurloop 25'DL1 op 8' en 16' steigerung van 30"		19
25-6-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL40'T1/T2/T3/T4		Wktot 90'
28-6-2022	Trivium / Pagnevaart	5x LS30" – HL5'T2 – P2'DRB		20 Hardloopvierdaagse
30-6-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"		Wktot 105'
2-7-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL35'T1/T2/T3/T4		
5-7-2022	Trivium	6x LS30" - HL5'T2 – P1'30"DRB		
7-7-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"		
9-7-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL45'T1/T2/T3/T4		