

**Doel: Lekker lopen en voorbereiden op de 5km, 10km in mei/juni 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 Drempel, 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
30-11-2021	Trivium	Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL5'DL1-HL5'HDL	<b>Uithoudingsvermogen verbeteren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wisselduurlopen op tempo HDL en DL1</li> <li>○ Extensieve intervaltraining op T3 met wandelpauzes</li> <li>○ Fartlek</li> </ul> <b>Verbeteren Kracht en Coördinatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ LS Houding en Heup en Bekken: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tweebenige skipping (basis).</li> <li>▪ Skipping Hielaanslag.</li> <li>▪ Elke 3<sup>e</sup> skipping stilstaan.</li> <li>▪ Skipping armen gefixeerd.</li> <li>▪ Skipping met rompdraai</li> <li>▪ Gestrekte benen loop</li> <li>▪ Lopen met springtouw</li> </ul> </li> <li>○ Krachtraining romp <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hoge plank afwisselend schouder aantikken 4x 30".</li> <li>▪ Rups 5x 2xvooruit-2xachteruit</li> </ul> </li> </ul>	Wk 48
2-12-2021	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 7', 15' en 23' steigerung van 15"		Wktot 110'
4-12-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL40'T1/T2/T3/T4		Wk 49
7-12-2021	Trivium	5x LS30" - HL6'T3 - P2'DRB		Wktot 115' 12/12 cross
9-12-2021	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 30"		Wk 50
11-12-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL45'T1/T2/T3/T4		Wktot 120'
14-12-2021	Trivium	6x LS30" - HL5'T3 - P1'30"DRB		Wk 51
16-12-2021	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 7', 15' en 23' steigerung van 15"		Wktot 115'
18-12-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL55'T1/T2/T3/T4		Wk 52
21-12-2021	Trivium	Lantaarnloop 6'T1-T4 en 5x HL 6'T3 - P 2'WL		Wktot 120' 2/1 Cross
23-12-2021	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 30"		
25-12-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL50'T1/T2/T3/T4		
28-12-2021	Trivium	Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL6'DL1-HL4'HDL		
30-12-2021	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 7', 15' en 23' steigerung van 15"		
1-1-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL50'T1/T2/T3/T4		

4-1-2022	Trivium	7x LS30" - HL5'T3 – P1'30"DRB		Wk 1
6-1-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 30"		
8-1-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4		Wktot 125'
11-1-2022	Trivium	Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL5'DL1-HL5'HDL		Wk 2
13-1-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 7', 15' en 23' steigerung van 15"	<b>Uithoudingsvermogen</b> ○ Omvang intervaltraining verhogen  <b>Kracht en Coördinatie</b> ○ LS Houding en Voet en Enkel: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skipping dubbel grondcontact.</li> <li>▪ Skipping schuin voorwaarts.</li> <li>▪ Kaatsen.</li> <li>▪ Stapbeweging met weerstand.</li> <li>▪ Skipping met rompdraai</li> <li>▪ Gestrekte benen loop dubbel grondcontact.</li> <li>▪ Teenstretksprongen.</li> <li>▪ Lopen met springtouw</li> </ul> <b>Beweeglijkheid</b> ○ Yoga (huiswerk): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zonnegroet 10x.</li> <li>▪ Aeroplane.</li> <li>▪ Driehoek.</li> </ul> ○ Kracht (huiswerk): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zijwaartse plank 2x30"L/30"R</li> <li>▪ Brug 3x 1'</li> </ul>	
15-1-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL50'T1/T2/T3/T4		Wktot 120'
18-1-2022	Trivium	7x LS30" – HL5'T3 – P1'30"DRB		Wk 3
20-1-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 op 11' en 23' steigerung van 30"		
22-1-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL55'T1/T2/T3/T4		Wktot 125'
25-1-2022	Trivium	Lantaarnloop 6'T1-T4 en 5x HL 6'T3 - P 2'WL		Wk 4
27-1-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15"		
29-1-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4		Wktot 130'
1-2-2022	Trivium	Wisselduurloop 40' - Afwisselend HL7'DL1-HL7'HDL		Wk 5
3-2-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 30"		
5-2-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL55'T1/T2/T3/T4		Wktot 125'
8-2-2022	Trivium	7x LS30" - HL5'T3 – P1'30"DRB		Wk 6
10-2-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15"		
12-2-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL60'T1/T2/T3/T4		Wktot 130'
15-2-2022	Trivium	8x LS30" - HL5'T3 – P1'30"DRB		Wk 7
17-2-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"		
19-2-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL65'T1/T2/T3/T4		Wktot 135'