

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 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
26-4-2022	Trivium	5x 1000m op verschillende tempo's. (Steeds sneller)	Uithoudingsvermogen ○ Omvang training verlagen Kracht en Coördinatie ○ LS algemeen: ▪ Skipping kniehef hoog. ▪ Skipping kniehef laag. ▪ Skipping met hielaanslag. ▪ Skipping schuin voorwaarts. ▪ Skipping met rompdraai ▪ Gestrekte benen loop overgaand in hardlopen ▪ Lopen met springtouw Beweeglijkheid en Kracht ○ Huiswerk ▪ Zonnegroet 10x. ▪ Plank variaties ▪ Superman ▪ Hip flexor stretch ▪ Rups 5x 2xVooruit-2xAchteruit	17
28-4-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 op 8', 17' en 25' steigerung van 15"		Wktot 140'
30-4-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL70'T1/T2/T3/T4		18
3-5-2022	Trivium	Piramide HL1'-2'-3'-4'-5'-5'-4'-3'-2'-1'T3 – P2'WL		Wktot 130'
5-5-2022	eigen keuze	Duurloop 30'DL1 op 10' en 20' steigerung van 15"		19
7-5-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL70'T1/T2/T3/T4		Wktot 100'
10-5-2022	Trivium	3x 10'OntmoetingsloopT4-DRB – P3'WL		20
12-5-2022	eigen keuze	Duurloop 35'DL2 op 8', 17' en 25' steigerung van 15"		Wktot 80'
14-5-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL45'T1/T2/T3/T4		21
17-5-2022	Trivium	4x HL1'-2'-3'T4 – P1'DRB en P3'WL tussen de series		Wktot 75'
19-5-2022	eigen keuze	20x HL30"T4 - P30"DRB op halve snelheid T4		
21-5-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL35'T1/T2/T3/T4		
24-5-2022	Trivium	5x HL3'T4 – P3'DRB op halve snelheid T4		
26-5-2022	eigen keuze	20x HL30"T4 - P30"DRB op halve snelheid T4		
28-5-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL40'T1/T2/T3/T4		

31-5-2022	Trivium	MONA		22
2-6-2022	eigen keuze	20x HL30"T4 - P30"DRB op halve snelheid T4		
4-6-2022	Pagnevaart / eigen keuze	3x HL300mT5 – P3"WL		Wktot 75'
7-6-2022	Trivium	Herstelloop 20'HDL en oefeningen		23 Lelieloop 6-6-2022
9-6-2022	eigen keuze	Fartlek HL20'T1/T2/T3/T4 (optioneel)		
11-6-2022	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek HL20'T1/T2/T3/T4		Wktot variabel