

TRAININGSSHEMA 2018-2019

Naast de opbouw/onderhoud van duurconditie en lichte snelheidsvormen is ook de opbouw van spierkracht belangrijk. Hiervoor kan het krachtschema gebruikt worden.

Een aantal richtlijnen :

- Neem altijd een dag rust tussen de activiteiten
- Loop op een zachte ondergrond en op goede hardloopschoenen
- Tijden en afstanden zijn richtlijnen. Je moet je prettig voelen, ga niet meteen te diep.
- Doe altijd een goede warming-up en cooling-down.
- Er staan niet voor niets rusttijden vermeld. Je lichaam moet leren zich te herstellen

Week 1 - 2

Training 1: Duurloop 15 minuten

Snelheidsvoorbereidende vorm: 6 x 60 meter op 60%

Training 2: Duurloop 20 minuten

Snelheidsvoorbereidende vorm: 6 x 60 meter op 60%

Week 3 - 4

Training 3 : Duurloop 20 minuten

Snelheid: 7 x 70 meter op 70%

Training 4: Tempoduurloop - 1000 meter in 5 minuten, 5 x herhalen, rust tussen herhalingen: 2 minuten

Training 5 : Duurloop 25 minuten (+- 5000/6000 meter)

Snelheid: 7 x 70 meter op 70%

Week 5 - 6

Training 6 : Duurloop 30 minuten

Snelheid: 8 x 80 meter op 80%

Training 7 : Tempoduurloop - 500 meter in 2 minuten, 5x herhalen, rust tussen herhalingen: 2 minuten

Training 8 : Duurloop 30 minuten (+- 6000/7000 meter)

Snelheid: 8 x 80 meter op 80%

Week 7 - 8

Training 9 : Tempoduurloop - 250 meter in 1 minuut. 6 x herhalen, rust
herhalingen: 2 minuten

Snelheid: 9 x 90 meter op 90 %

Training 10: Duurloop 30 minuten

Snelheid: 9 x 90 meter op 90 %

Training 11 : Tempoduurloop serie - 1000 meter in 5 min. /500 meter in
2.30 min./250 meter in 1 min.

2 series - rust tussen de loopjes; 2 minuten