

Trainingschema 10 km

Groet uit Schoorl Run 2023



Beginsituatie

Op het moment dat jij begint aan het trainingsschema (dinsdag 22 november):

- kun je gemakkelijk 5 km hardlopen zonder onderbrekingen
- ben je blessurevrij
- ben je in de gelegenheid om 3x in de week te trainen met de groep of deels individueel

Als je op één van bovenstaande punten met "nee" moet antwoorden, dan komt dit trainingsschema voor jou waarschijnlijk te vroeg. Ga niks forceren en kies er dan voor om op een later moment naar een loopevenement toe te trainen. Wanneer jij er wel klaar voor bent! De bedoeling is dat Loopgroep Zaanstreek met regelmaat een trainingsschema in het jaarprogramma opneemt waarbij er specifiek wordt getraind naar een loopevenement toe!

Het allerbelangrijkste is dat iedereen blessurevrij blijft en plezier heeft !!

Weeknummer	Training 1	Training 2	Training 3	Zondag (training 3/4)
47	Dinsdag 22 november Duurloop 35 minuten	Donderdag 24 november Interval: 5 x 4 minuten Rust: 2 min	Zaterdag 26 november Duurloop 35 minuten	
48	Dinsdag 29 november Duurloop 40 minuten	Donderdag 1 december SDL 40 minuten (NETTO 25 minuten)	Zaterdag 3 december LLD 40 minuten	
49	Dinsdag 6 december Duurloop 30 minuten	Donderdag 8 december Interval: 6 x 2 minuten Rust: 1 min	Zaterdag 10 december Duurloop 30 minuten	
50	Dinsdag 13 december Duurloop 45 minuten	Donderdag 15 december SDL 45 minuten (NETTO 30 minuten)	Zaterdag 17 december LLD 45 minuten	
51	Dinsdag 20 december Duurloop 50 minuten	Donderdag 22 december Interval: 5 x 5 minuten Rust: 2 min	Zaterdag 24 december Duurloop 50 minuten	
52	Dinsdag 27 december Duurloop 55 minuten	Donderdag 29 december SDL 50 minuten (NETTO 35 minuten)	Zaterdag 31 december LLD 55 minuten	
1	Dinsdag 3 januari Duurloop 40 minuten	Donderdag 5 januari Interval: 8 x 2 minuten Rust: 1 min	Zaterdag 7 januari Duurloop 40 minuten	
2	Dinsdag 10 januari Duurloop 55 minuten	Donderdag 12 januari SDL 55 minuten (NETTO 40 minuten)	Zaterdag 14 januari LLD 60 minuten	
3	Dinsdag 17 januari Duurloop 60 minuten	Donderdag 19 januari Interval: 5 x 6 minuten Rust: 2 min	Zaterdag 21 januari Duurloop 60 minuten	
4	Dinsdag 24 januari Duurloop 65 minuten	Donderdag 26 januari SDL 60 minuten (NETTO 45 minuten)	Zaterdag 28 januari LLD 70 minuten	

5	Dinsdag 31 januari Duurloop 60 minuten	Donderdag 2 februari Interval: 5 x 3 minuten Rust: 1 min	Zaterdag 4 februari Duurloop 50 minuten	
6	Dinsdag 7 februari Duurloop 40 minuten	Donderdag 9 februari Duurloop 35 minuten	RUST	Zondag 12 februari 10 km Groet uit Schoorl Run !!

Informatie

Het trainingsschema werkt toe naar “10 km Groet uit Schoorl Run” op zondag 12 februari! De trainingen zijn uitgedrukt in minuten en gaan uit van 3 keer per week. Lukt dat een keer niet, dan kun je ook kiezen voor 2 looptrainingen per week in combinatie van 1+3 of 2+3. Het is dus van belang dat de zaterdag NIET wordt overgeslagen! In week 11 en 12 train je iets minder. Aan het einde van week 12 ben je klaar om de 10 km te lopen.

Wij zullen een aantal keer uitwijken naar een andere trainingslocatie, denk aan Schoorl of een ander duingebied. Op deze manier training wij specifiek en kun jij alvast wennen aan de omgeving en ondergrond. Wanneer dit is, wordt vroegtijdig bekend gemaakt!

LLD = Lange Langzame Duurloop

Dit is de basis van alle hardlooptrainingen. Voer deze training op een rustig tempo uit. Wanneer je het gevoel hebt dat je veel harder kunt lopen, dan loop je op het juiste tempo. Deze training laat je lichaam wennen aan langere belasting met een laag belasting niveau. Je traint je gewrichten, spieren, spieraanhechtingen en pezen op langdurige belasting. Je hartslag ligt tussen de 45 tot 50 slagen onder je maximale hartslag.

DL = Duurloop

Met de gemiddelde duurloop vergroot je je basisuithoudingsvermogen. Je loopt in een gelijkmatig tempo zonder je lichaam zwaar te belasten. Let er op dat je niet te hard loopt en over je eigen grens heen gaat. Na de training moet je het gevoel hebben dat je nog kilometers verder kunt lopen in hetzelfde tempo. Heb je dat niet, dan heb je te hard getraind. Je hartslag ligt tussen de 40 tot 35 slagen onder je maximale hartslag.

SDL = Snelle Duurloop

Met de snelle duurloop vergroot je je uithoudingsvermogen en hou je je hartslag langdurig op een hoger niveau dan de vorige trainingen. De belasting voor je lichaam is behoorlijk zwaar. Begin er dan ook niet aan wanneer je de LLD en DL nog niet aan kunt. De hartslag ligt 35 tot 25 slagen onder de maximale hartslag. SDL Netto is de tijd die je werkelijk op SDL niveau loopt. De resterende tijd is in- en uitlopen.

IV = Intervaltraining

Tijdens een intervaltraining verhoog je je basissnelheid. Dit zijn korte tempoverhogingen die je enkele keren herhaalt. De rust moet voldoende zijn om te herstellen. Is dit niet het geval, pas dan de snelheid van de tempo's aan. Deze training is zeer geschikt om ook op je techniek te letten, zoals actief gebruik van je armen, ontspanning en ritmisch lopen (kort grondcontact). Met name bij de kortere intervallen.

Niet te vroeg pieken

Met dit trainingsschema kun je na 12 weken een 10 km hardlopen. Zorg daarom dat je niet in een te vroeg stadium te veel traint. Je vergroot dan de kans op overbelasting en blessures.

Zorg voor afwisseling

Hoe meer je traint, hoe meer afwisseling je moet inbrengen, want meer variatie zorgt voor meer trainingsprikkel en dus vooruitgang.

Goede hardloepschoenen

Goede hardloepschoenen zijn een must, zeker als je lange afstanden gaat lopen. Bij iedere stap die je zet, wordt bij de landing 3 tot 5 keer je lichaamsgewicht opgevangen. Gemiddeld gaan hardloepschoenen 1.000 tot 1.200KM mee.

Totaaltraining LLD, DL, SLD en IV-training zijn verschillende trainingen waarmee je je lichaam op verschillende niveaus traint. Ze vormen samen een totaaltraining die tot het gewenste resultaat leidt. Als je alleen één of twee trainingen gebruikt, dan gaat dat ten koste van je resultaat.

Schema is de baas

Je hele lichaam moet wennen aan hardlopen. Hou je daarom aan het trainingsschema. Je uithoudingsvermogen kan namelijk het gevoel geven dat je wel wat sneller kan lopen, maar je spieren en gewrichten zijn daar nog helemaal niet aan toe. Een blessure ligt dan gauw op de loer. De kracht van hardlopen en het volhouden is rustig beginnen.

Warming-up, cooling-down

DL of LLD: niet nodig omdat het tempo laag ligt.

SDL: begin met 10 tot 15 minuten rustig te lopen op LLD/DL niveau. Loop de SDL en eindig met 5 minuten uitlopen.

IV: uitgebreide warming-up, zie trainingsvormen. Hoe kouder het is, hoe langer de warming-up.

Neem een rustdag

Neem tussen de trainingen minimaal één rustdag. Je lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen. Daarnaast verkleint het de kans op blessures! Erg belangrijk dus!

Core stability

Tijdens het trainingsschema wordt er steeds langer en meer hardgelopen waardoor ook de core stability belangrijker wordt. Met een goed ontwikkelde core kun je efficiënter hardlopen. Je lichaam hoeft minder te compenseren en hierdoor houd je meer energie over voor het hardlopen zelf. Ook wordt door een sterke core de belastbaarheid vergroot. Dit zorgt ervoor dat je het risico op een blessure kleiner maakt.

Onderstaand een aantal oefeningen waarbij verschillende spiergroepen worden aangesproken. Het advies is om deze oefeningen 2x per week uit te voeren, bijv. na afloop van een relatief rustige training. De oefeningen zullen wij ook nog tijdens de training op donderdag doornemen zodat deze op de juiste manier worden uitgevoerd.

2 rondjes van (10 – 15 herhalingen per oefening)

Oefening 1: Rechte buikspieren

Oefening 2: Glute bridge

Oefening 3: Planken (zo lang mogelijk vasthouden)

Oefening 4: Schuine buikspieren (10 á 15x links en rechts)

Oefening 5: Superman (lage rugspieren)

Oefening 6: Planken met schouders aantikken (10 á 15x links en rechts)

Voor de variatie zullen wij in de loop van het 12-weekse schema een aanpassing doen van de oefeningen!