# Trainingsschema Loopgroep: 4 november t/m 8 december

Ha,

November en december: crossjes, Berenloop, runforestruns, en... Peize

* 9 nov RunForestRun Havelte
* 10 nov Berenloop Terschelling
* 8 december: 5, 10 en 15 km Peize

En nog veel meer, zie loopjeloopje.nl

Na onze wat rustiger maand oktober met wat speelse trainingen, gaan we geleidelijk de training weer wat aanscherpen, richting Peize. Een mooi doel, nog 5 weken weg. Dat aanscherpen nemen we met een korrel zout, want het betekent niet dat er enorm hard getraind moet worden. In deze opbouwmaanden is het beter om de nadruk wat op “duurwerk” te leggen: wat langere duurlopen, een extra training, consequent wekenlang trainen zonder over te slaan, en zodoende meer inhoud te krijgen en daardoor ook beter te lopen.

We “polariseren” de training een beetje, waarbij we krachtoefeningen en korte snelle loopjes combineren met rustiger langere tempo’s. Over krachttraining op maandag: we willen dit vanaf begin januari een week of 6 doen, mail volgt nog.

Het trainingsvoordeel van polarisatie is dat je je benen sterker maakt met de kracht/snelheid, zonder dat je te moe wordt van hele lange en snelle tempo’s. Dan, later, kan je met die sterke benen een hogere belasting aan en bereik je alsnog je doel.

Tijdens je eigen trainingen kan je dit soort polarisatie ook toepassen. Bijvoorbeeld:

* Rustige duurloop van een uur met korte wandelpauzes, met in het midden kort krachtblokje (bijv 3x30 seconden boomzitten, 2x25 diepe squat) en daarna weer rustig door
* Rustige lange loop met ergens aan het eind van de loop 6x20 seconden snel

Starten bij Albertsbaan, hesjes / lichtjes mee!

Train ze!

Het trainersteam:

Vaste trainers:

Woensdag en zondag gevorderden: Paul Oude Vrielink, tel 06 30183750, [paul\_ov@hotmail.com](mailto:paul_ov@hotmail.com), <http://trainerpaul.blogspot.com>

Woensdag recreanten: Dirk Duijn, Wietse Rozema, Christina Smit

Donderdag gevorderden: Gerard Halsema ([g.halsema@home.nl](mailto:g.halsema@home.nl) )

Donderdag recreanten: John Zeller, Ingrid Ruiter ([j.zeller@ziggo.nl](mailto:j.zeller@ziggo.nl), [icruiter@home.nl](mailto:icruiter@home.nl) )

Vaste invalkrachten:

Dirk Duijn (dirk.duijn@gmail.com)

Martijn Hoek ([mb\_hoek@hotmail.com](mailto:mb_hoek@hotmail.com))

Assistent-trainers voor af en toe invallen: Leonie Meijer, Harm Jelies, Frank Jansen, Arjan Boer, Maurice Henssen, Christina Smit

**Tempo aanduidingen in de schema’s**

* D1 = rustig duurtempo, en herstel tempo.
* D2 = ongeveer halvemarathon tempo. Vlot maar aangenaam, goed voor langere minutenlopen: 3x15 minuten in een weekend duurloop etc.
* D3 = 10kilometertempo. Dit is een nog net lekker lopend tempo, goed voor bijvoorbeeld 6x4 minuten of 6x1000 trainingen. Dit tempo is vrijwel gelijk aan ‘anaerobe drempel tempo’, het tempo waarbij je nog net niet ‘verzuurt’.
* T1 = 4mijltempo of iets sneller. Dit is een ‘verzurend’ tempo: geleidelijk steeds vermoeidere benen. Dit wordt gebruikt voor de wat kortere intervallen, minuutjes, snelle tempo’s.
* T2 = snel tempo, een tempo dat je een paar minuten kan volhouden. Tempo van een ‘snel 1000je’.
* T3 = (bijna) sprint. Snelle 100 metertjes, felle steigerungen. Hiermee oppassen (bij voorkeur nooit voluit sprinten, als afstandloper zijnde).

## Schema: 4 nov t/m 8 dec

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Rustige variant** | **Snelle variant** | **Omschrijving** |
| 6,7 nov | Bijv 2x(6x1, 5’) |  | Kracht,  2x (6x1’/1p T1 + 8’ D2-D3). Ofwel twee series van 6x1’ + een rustiger loopje |
| 10 nov |  |  | (Berenloop)  Kracht, 6x100 snel, en 4x6’ (of 1000m) in oplopend tempo (evt hartslag noteren) |
| 13, 14 nov | Bijv 8x2’ (1.30p) en 6’ |  | Loopscholing,  8x2’ D3/1p, daarna 10’ D2-3 |
| 17 nov |  |  | Kracht,  enkele extensieve loopspellen met kleine intensieve delen (tegenkom, haasloop, ...) ca 3x8’. |
| 20, 21 nov | Bijv 6x40”, 10’ D2, 4x40” |  | Loopscholing,  6x40”/1’p T1, 16’ D3, 6x40”/1p T2  (soort sandwich training: een simulatie van wedstrijd, met snelle start, lang middenstuk, en snel finishen) |
| 24 nov |  |  | Loopscholing,  tempo’s op asfalt/verhard 7-6-5-4-3’, p2-3, D3 (Peize tempo) |
| 27, 28 nov | 6-5-4 minuten, 3x2 minuten vlotter |  | Baan: loopscholing, 6x100 snel, 1400-1200-1000 D3, 3x600 T1  Roden: bijv 6-5-4 minuten D3, 3’p, en 3x2’ T1 of T2, 2’p |
| 1 dec |  |  | Trailtraining (duurloop Zeegse), houd de mail in de gaten! Zie ook: https://www.groningenatletiek.nl/trailrunning |
| 4, 5 dec | 5-7x3’ |  | Loopscholing,  6-8x3’/2’p, meesten in D3, een of twee stuks wat sneller (T1) |
| 8 dec |  |  | Peize decemberloop 5-10-15 km |

## Tempotabel

‘Duurloop’ is gewoon rustig lopen, ‘D1’ tempo. Halvemaratontempo is ongeveer ‘D2’ tempo. Tijdens de clubtrainingen mag je er flink aan trekken. D3 of sneller. Zodoende is het grootste deel van de trainingen vrij rustig, en zo’n 20% van de training is snel (de ideale 80-20 verhouding). Je kan per week trainingen switchen naar believen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 / 10km tijd | D1 (zone1) | D2  (zone 2-3) | D3  (zone 3-4) | T1  (zone 4) | T2  (zone 5) | T3  (zone 5+)\_ |
| 18 / 37.30 | 4:55 | 4:25 | 3.55 | 3.40 | 3.15 | 3.00 |
| 20 / 41.30 | 5:20 | 4:50 | 4.15 | 4.00 | 3.35 | 3.15 |
| 22 / 45.30 | 5:45 | 5:10 | 4.35 | 4.20 | 3.50 | 3.30 |
| 24 / 50 | 6:10 | 5:35 | 5.05 | 4.50 | 4.15 | 3.50 |
| 26 / 54.30 | 6:35 | 6:00 | 5.25 | 5.05 | 4.30 | 4.05 |
| 28 / 58.30 | 6:55 | 6:20 | 5.40 | 5.20 | 4.40 | 4.15 |
| 30 / 63.00 | 7:20 | 6:50 | 6.20 | 5.55 | 5.10 | 4.35 |
| 32 / 67.00 | 7:40 | 7:10 | 6.40 | 6.15 | 5.25 | 4.45 |