# Trainingsschema Loopgroep: 6 januari t/m 2 februari

Januari: een voorbereidingsmaand op van alles: op de Mensinghe marathon en kortere afstanden, als basis voor Leek (5/10/halve marathon), marathons, maar ook gewoon een rustige voorbereidingsmaand voor latere snellere trainingen.

We gaan vrij rustige trainingen doen, met wat aandacht voor kracht: er is op de maandag een krachttraining in het fitnesscentrum waarvoor zich 24 hebben opgegeven (nog plek voor 1 dus!). In de warming up zullen we ook aandacht besteden aan krachtoefeningen.

De trainingen zelf zullen ook niet heel intensief zijn: vrij rustige D2/D3 trainingen met af en toe ietsje snelelr. Een gunstig zijeffect van wat rustiger trainingen is dat je niet te moe wordt, en energie overhoudt om de rest van de week langere lopen te doen. Om hieraan ook tegemoet te komen (en omdat de erwtensoep lekkeris), doen we op 19 januari een (lange) rustige duurloop met als afsluiting erwtensoep in de Norgerberg. Heb je je nog niet aangemeld: dat kan nog! Zie ook de mail die je al had gekregen.

Je kan vaak zelf een stempel drukken op het karakter van de training. Niet alleen door veel aan het woord te zijn, maar ook door voor jezelf te beslissen: deze maand leg ik de nadruk op kilometers en vrij rustig trainen, en dan in de clubtrainingen enigszins met de rem erop te lopen. Of: deze maand wil ik toch wat meer up-tempo trainen omdat ik bijvoorbeeld de laatste maanden veel rustig heb getraind of omdat ik snel wil lopen in de mensinghe. Dan is er in de trainingen ook altijd de mogelijkheid om een wat hoger tempo te kiezen.

De agenda:

* 11 januari 1e road to rotterdam loop 20 km
* 19 januari Snertloop Norg
* 2 februari Mensinghe marathon

Ohja, vooraankondiging: rond begin maart willen we op een maandagavond weer eens een ledenbijeenkomst houden om wat dingen te bespreken: wat willen we als leden, welke evenementen willen we meedoen of organiseren, wat willen we qua training en misschien andere activiteiten.

Train ze!

Het trainersteam:

Vaste trainers:

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

Woensdag recreanten: Dirk Duijn, Wietse Rozema, Christina Smit

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

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

Vaste invalkrachten:

Dirk Duijn (dirk.duijn@gmail.com)

Martijn Hoek (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: 6 januari t/m 2 februari 2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum**  | **Rustige variant**  | **Snelle variant** | **Omschrijving**  |
| 8, 9 jan | Bijv 2x 4-3-2-1 | De 2’ en 1’ wat up tempo | Lichte kracht/voorspanning oefeningen, versnellingen, en (weer inkomen na vakantie) 2x (5 – 4 – 3 – 2 -1 minuut), pauzes ca 2’ of iets korter. Tempo D2-D3(T1) |
| 12 jan |  |  | Bos: loopscholing; sandwich training: 6’, 6x2’/1.30p, en 6’. De 6’ op trail/bos parcours, de 6x2’ op harde (gravel/asfalt) ondergrond. |
| 15, 16 jan | Bijv 3x ca 8’ op eigen tempo | Mag richting D3 gaan | Loopscholing met wat krachtelementen, versnellingen (6x100), en 3x ca 12’ op ‘vlot duurlooptempo’ (D2). De tempo’s: creativiteit trainer, bijv heen-terug, of naar bepaald punt, of interessant rondje (lang of kort). |
| 19 jan |  |  | Norg: snertloop |
| 22, 23 jan | Bijv 4x6’  |  | Baantraining (of als baan glad is: training op parkeerplaats bij heuvel Hoogkerk), met wat lange tempo’s bijv 6x1200 in D3(+) tempo, 3’pauzeRoden: bijv 4x6’ D2-D3 |
| 26 jan |  |  | Bos: wat kracht/voorspanning oefeningen, versnellingen, en het mensinghemarathon rondje gelopen in tempo’s (ca 6x ca 5 minuten, p3, op afwisselend D2 tm/ T1 tempo) |
| 29, 30 jan | Bijv 5-4-3-2’ p2, en 5x1’ vlot |  | Loopscholing, versnellingen, en een lichte aanscherpingstraining voor Mensinghe: 6-5-4-3’ / 2p D2-D3, daarna 6x1’/1p vlot.  |
| 2 feb |  |  | Mensinghe Marathon, geen training |

## 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 |