# Trainingsschema Loopgroep: 3 februari t/m 2 maart

Februari is nog altijd een opbouwmaand. Er zijn nog de maandagse krachttrainingen, en ook in de clubtrainingen zelf doen we nog wat aan kracht.

De deelname aan de Mensinghe was geweldig, vele lopers, ook van onze loopgroep. Fantastisch loopweer, mooie afstanden. Ook de voorbereidende Snertloop 2 weken geleden was fijn. Van Mensinghe moeten we wat herstellen, dus de eerste training zal niet te zwaar zijn. Daarna volgen nog een aantal relatief rustige trainingen waarna we tegen eind van de maand overgaan naar hoger tempo, om zo rond half-eind maart “in topvorm” te zijn: 22 maart is de leekster lenteloop inclusief 5/10/21 km.

Tegenwoordig wordt er veel gepraat over zogenaamde ‘zone 2’ trainingen. Dit zijn trainingen met relatief lage (maar niet te lage) intensiteit. Op onze website is wat meer achtergrond te vinden over deze trainingszone. Heel in het kort zijn de kenmerken:

* Zodanig rustig trainen dat het voelt als ‘vrij gemakkelijk’, 5 a 6 op een 10 puntsschaal, en bij twijfel, wat rustiger lopen.
* Er gaat niets stuk. Benen blijven heel, het is laag qua blessurerisico. Het is ook laag qua “stress op het lichaam”. Hierdoor ontstaat er een optimale risico/rendement verhouding.

Bij deze trainingsvorm kan het voelen alsof het te langzaam gaat qua coordinatie. Je gaat sjokken en krijgt pijntjes. Een interessante aanpassing van de training is dan de “hike jog”. Je wandelt een stukje, 200 meter, en loopt een stuk iets vlotter dan dat hele langzame tempo. Bijvoorbeeld 600 tot 1200 meter. Zodra je het gevoel krijgt dat het minder makkelijk loopt las je weer een wandelpauze in. Op die manier blijft de stress en verzuring laag, gaat er niets stuk, en kan je via lange tochten perfect de training opbouwen: optimale risico rendement verhouding.

De agenda:

* 8 feb: nacht van Groningen
* 8 feb: runforestrun Ommen (10/21/44)
* 16 feb: Archemerberg crosstraining
* 22 feb: Road to rotterdam 30 km
* 1 maart: Runforestrun Drentsche Aa 13/24/43
* 22 maart: Leekster lenteloop 5/10/21 km

Zoals vorige keer ook vermeld: we willen 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. De datum ligt nog niet vast, zal binnenkort meer duidelijkheid over komen.

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: 3 februari t/m 2 maart

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum**  | **Rustige variant**  | **Snelle variant** | **Omschrijving**  |
| 5, 6 februari | Bijv 3x6 | Eventueel zelf wat intensieve stukken inbouwen | Souplesse/rek blokje, loopscholing, rustige steigerungen (bijv 5x120m) en **3 x 6 a 8 minuten vaartspel varianten**, mag ook een estafette of spel zijn.  |
| 9 feb |  | Eventueel T1-T2 over de 1.30’s | Inlopen/krachtblokje, loopscholing, **3x ca 6’ op creatieve bosparcoursen, daarna wat meer up tempo 6x1.30/1.30p T1** |
| 12, 13 feb | Ca 7x, evt (5+1+pauze) | Ca 9x de (6+1+pauze) | Een duurloopvorm: **ronde met telkens 6’ rustig D1 + 1’ vlot (D3/T1) en korte pauze**. In 1e pauze losmaakoefeningen/lichte loopscholing.Het is goed om ook te leren heel rustig te lopen... |
| 16 feb |  |  | Crosstraining (inplaatsvan 2 feb), naar Archemerberg (wacht de mail af). Ook in Roden een trainingsgroepje met bijv **6-5-4-3-2-1 piramide.** |
| 19, 20 feb | Bijv 5-4-3 en 6x2’ | De 6x400 evt in T2 | Inlopen/krachtblokje, **blokje rustig 6-5-4’ / 2p (D2-3), daarna (evt wat pauze en klein blokje loopscholing) en 6x400m of 2 minuten, 1.30p, T1.** Dit is vrij vlot, om alvast wat voor te bereiden op de week erop |
| 23 feb |  |  | Inlopen/loopscholing, **25’ in verschillende tempo opdrachten (heen/terug, climax, haasloop, ca 3-6’ opdrachten)** |
| 26, 27 feb |  | Tempo sneller dan tot nu, deze maand | Baan: **1400-1200-1000-800-600, 4x200. Tempo ca D3-T1, pauzes 3’**Roden: **6-5-4-3-2 minuten, pauze ca 3’, tempo D3-T1. Eventueel daarna nog 6x30 sec vlot**(Tempo van deze training mag hoog zijn: kijken wat erin zit, jezelf een beetje testen.) |
| 2 maart |  |  | Cross/trail training, houd mail in de gaten |

## 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 |