# Trainingsschema Loopgroep: 3 maart t/m 30 maart

De maand van de Leekster lenteloop, trainingsweekend, en ook een belangrijke trainingsmaand. Enkele loopjes uit de (www.loopjeloopje.nl) agenda:

* 8 maart: halve marathon Haren
* 8 maart: parkrun groningen
* 15 maart: 4e trainingsloop Rotterdam, 30-35 km
* 22 maart: Leekster lenteloop 5/10/21 km
* 29 maart: Monnikenloop Schiermonnikoog

De afgelopen maanden hebben we misschien veel in zone 2 getraind, vrij rustige en lange trainingen. En we hebben ook op de clubtrainingen relatief rustig getraind. De vraag is: wat nu? Vanuit trainersoogpunt kunnen we, met alle basis die we al hebben, de trainingsintensiteit opvoeren. Er zijn vele manieren om dit te doen: lange snelle tempo’s, testloopjes, of.... HIIT!

HIIT staat voor High Intensity Interval Training. Een trainingsvorm waarbij je met relatief korte tempotrainingen (bijvoorbeeld 12x40 seconden vlot) snel “in vorm kan komen”, in elk geval je snelheid en zuurstofopname kan verbeteren. Deze vorm kan wat risico inhouden omdat het tempo omhoog gaat, maar we kunnen dit ook **vrij rustig opstarten en aangeven dat je het echt hoge tempo alleen moet doen als alle seinen op groen staan**: houd het tempo laag bij bijvoorbeeld pijntjes aan achillespezen/knieen/liezen (bij twijfel trainer vragen).

We hebben HIIT gekozen omdat a) er vanuit diverse hoeken een verzoek was om dit weer eens te doen, en b) omdat het een goed trainingsprincipe is om af en toe flink te wisselen in type training (omdat het lichaam dan weer ‘verrast wordt’ en ook omdat het mentaal lekker is gewoon eens iets nieuws te doen en kijken wat er gebeurt). Er zijn heel agressieve vormen van HIIT, zoals 10x30 seconden sprint met 3 minuten pauze, maar er zijn ook heel effectieve vormen met korte pauzes zoals de gemelde 12x40sec met 40sec of 1’ pauze. Het tempo is dan (veel) lager dan bij echt sprinten, maar wel veel hoger dan onze minutenlopen.

Elke training bevat wat HIIT. Dit is bewust gedaan om de kans te vergroten dat je in elk geval een paar HIITs achter elkaar doet. Mocht je zowel door de week als zondag meetrainen, dan een van de twee trainingen wat rustiger insteken. En mocht je na een blessure weer terugkeren/pijntjes hebben: weet dat je de tempo’s altijd rustiger kan lopen!

Verder willen we weer eens een ledenbijeenkomst houden, met onderwerpen als: trainingsinhoud, activiteiten, betekenis van ons lidmaatschap groningen atletiek, inzet voor dor ons georganiseerde activiteiten en nog veel meer.

De datum die we geprikt hebben is: **14 april rond 20-22u ter Zwerfsteen/Dirk**.

Een gedetailleerde agenda en tijdstippen volgt binnenkort.

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 t/m 30 maart

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum**  | **Rustige variant**  | **Snelle variant** | **Omschrijving**  |
| 5, 6 maart | 1e blokje wat rustiger, 2e blokje ‘snelheid aftasten’ |  | Inlopen/loopscholing, eerste HIIT training:**1e blokje: 6x2’ vlot/1.30pauze T1, 5pauze,****2e blokje: 8-12x45”,1’pauze T2**Aandacht aan techniek tijdens het 2e blokje (afzet/arminzet/frequentie etc) |
| 9 maart |  |  | Inlopen/loopscholing, piramide eindigend in HIIT: **6-5-4-3-2 (D3, p 3-2-2-1), 8x40” T2/p1** |
| 12, 13 maart | Bijv 6’ D2/rustig,15x30”, ‘T2’, niet sprinten maar net iets rustiger | Als lichten op groen dan ‘T3’ | Inlopen/loopscholing, **6’ D3, 15 a 20 x 30” vlot (T3) / 40"pauze, tenslotte ca 6’ D2-D3**De 30” vlot op wat hoger tempo dan vorige week, veel aandacht aan techniek besteden (niet ‘harken’ maar goed afzetten, arminzet, frequentie) |
| 16 maart |  | Vanaf nr 7 wordt het moeilijk | Inlopen/loopscholing, **bospadje (280meter) ca 12x, rustig beginnen en telkens iets sneller, pauze ca 2’ wandel/dribbel**. Daarna evt nog een heen/terug loopje 2x3’ in rustiger tempo D2 |
| 19, 20 maart | De 3x4’ D2,De minuutjes enkelen hiervan hoog tempo, rest iets rustiger | De minuutjes vrijwel voluit ‘T2+’ | Inlopen/souplesse oefeningen/lichte loopscholing, **3x4’ D2-D3, daarna 8-12x1’ vlot T2/1p**(Leek: dan de minuutjes op ca T1) |
| 23 maart |  |  | Inlopen/loopscholing, relatief wat rustiger training (er is Leek, en er is ook trainingsweekend), bijv duurlooprondje met ca 10 vlotte versnellingen van ca 1’.  |
| 26, 27 maart | Eerste serie relatief rustig, tweede serie hoger tempo  | Beide series vlot | Baan: **800, 2x (8x200m, ca 1’pauze), 4’ seriepauze, 1200**Roden: inlopen/loopscholing, **3’ vlot D3, daarna 2 x 8 x 45sec T2 /1’pauze (4’seriepauze) en 3’ vlot D3** |
| 30 maart |  |  | Inlopen/krachtblokje, **12x1’/1p (T1), daarna 5’p en 8x30”/2’p (T2-T3). Daarna een 1x6**’ op D2 om het melkzuur weg te werken |

## 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 |