# Trainingsschema Loopgroep: 31 maart t/m 4 mei

Maart: grote deelname aan de Monnikenloop op Schier. Laten we deze in het vervolg altijd in ons jaarplan opnemen. Verder was er natuurlijk Haren en Leek met deelname uit de loopgroep. De deelname in Leek was wat beperkt omdat we in datzelfde weekend een mooi trainingsweekend in Anderen hadden.

In April zijn er de Rotterdam- en Enschede marathon, altijd wel wat deelname vanuit de loopgroep. Verder zijn er vaak wat interessante loopjes rond Koningsdag. Een selectie:

* 5 april: 5, 10 16 km ReitdiepRun (RaitdaipRun). Over een snel verhard parcours, als er niet teveel wind staat
* 6 april: groningen Urban Trail 6/12 km.
* 26 april leuke 5 en 10 km loopjes in Winsum, Beilen.
* 10 mei 5, 10, 21.1 km Run van Gieten.

Qua trainingsopbouw stellen we voor om de training te richten op deze laatste twee lopen (of ander loopje rond die tijd). In Maart hebben we een groot aantal HIIT trainingen gedaan, en daarnaast natuurlijk onze eigen rustiger trainingen/duurlopen. Op die HIIT kunnen we voortbouwen door in de training wat langere tempo’s te lopen, waarbij de dan mikken om in de week van 10 en 17 april een vrij zware training te lopen, zodat met wat rustiger training in de week daarop, je in topvorm aan de start kan verschijnen in het konings weekend.

Een geschikt trainingsmiddel voor die vrij zware trainingen is “de herhalingsloop”. Dit is een training waarbij je vrij lange tempo’s, bijv 5 tot 8 minuten, op hoog tempo loopt maar met vrij lange rust ertussen zodat je fris aan het volgende tempo kan beginnen. Dit kan dan gecombineerd worden met wat korte versnellingen/techniekloopjes. De herhalingslopen combineren prima met de HIIT van vorige maand omdat je, met sterkere benen, relatief gemakkelijk die hoge tempo’s aan kan (en daarmee heel kort door de bocht je lichaam voor het blok zet en dit past zich dan om diverse redenen die op de website kome te staan, aan aan dat tempo).

(en ook hier geldt: als je in maart al veel gedaan hebt en nu even rustig aan wilt doen, verlaag dan gewoon het tempo tot een prettig rustig tempo...)

Verder is er natuurlijk onze ledenbijeenkomst, **14 april van 20-22u ter Zwerfsteen/Dirk**.

EN NATUURLIJK: WE TRAINEN WEER IN HET BOS! Start bij VV Roden! De eerste 1 a 2 weken nog wel met hesje want om 21.00 is het wel al donker, en dan slechts deels in het bos

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, Harm Jelies

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: 31 maart t/m 4 mei

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum**  | **Rustige variant**  | **Snelle variant** | **Omschrijving**  |
| 2, 3 april | Ca 20’ minutenloopjes | Ca 25’ minutenloopjes, enkele langere op T1 tempo.  | Bostraining, de paden weer verkennenBlokje krachtoefeningen, daarna in plaats van loopscholing een **6-8x 100m vlot op techniek lopen, en minutenlopen D3/T1: totaal ca 20-25 minuten in door de trainer te bepalen minutenlopen** (bijv een aflopende piramide 654321 of heen/terug loopjes, tegenkomloopjes) |
| 6 april |  |  | Trailtraining: zie de komende mail, duurloopvorm op mooie (natte) trailpaden in de buurt van veenhuizen, afstanden 8 (dirk) en 16 (paul) km. |
| 9, 10 april | Evt 7-5-3’ met pauzes 6’, tempo mss iets lager | T1+ tempo | Loopscholing, 4**-6x 150m (30se) vlot, daarna ca 8-6-4’ snel (T1**+) herhalingslopen, pauzes 6 minuten (met wat rekken, lichte oefeningen, herstellen). |
| 13 april |  |  | Rondje bijv Lieveren of hunebedden, met daarin **4 x 5’ in verschillende tempo’s (bijv D2-D3-T1-T1+),** met tussendoor wat oefeningen. |
| 16, 17 april |  | T1+ tempo, evt een extra snel segmentje kiezen.  | Loopscholing, **6-8x100m vlot/steigerung, daarna herhalingslopen ca 9, 7, 5 minuten snel (T1+), bjj voorkeur over een strava segmentje of een bekend parcoursje** (bijv dikkeboom – vv roden of het 2 km rondje in het bos). Pauzes 6 minuten.  |
| 20 april |  | Lange stukken niet te hard | (Pasen)Blokje krachtoefeningen, **5x4’ D3 tempo diverse ondergrond/2’pauze, en 6x40” vlot/1pauze**.  |
| 23, 24 april |  |  | Loopscholing, 6x100m vlot, speelse training evt met wat spelelementen verzonnen door de trainers (dobbelsteen, verstopte voorwerpen, ballen, kubussen, etc etc) waarin ca 20-25’ aan hardlopen zit.  |
| 27 april |  |  | Loopscholing, enkele vaartspel varianten (3x8’ in diverse vormen, bijv heen/terug, elke minuut wisselen, duoloop) |
| 30 apr/1mei | Baan 4-5x 600 a 800m | Voor topvorm in Gieten: 6x1000. Voor een snelle kortere afstand: bijv 5x600 snel | BAANtraining: de klassieker, **6 x 1000m met 2’ pauze (varianten: bijv 6x800 of 5x600, zijn natuurlijk mogelijk), evt daarna wat 100’s op gras****Roden: bijv 3x6’(D3) + 4x2’(T2), telkens 3’ pauze,** ofwel de 6’ relatief rustig en de 2’ snel(ler)  |
| 4 mei |  |  | Trail/cross training, houd de 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 |