

## **Training schema Milieudefensie (DtD Loop ) 2016**

### **Hoe hard moet ik trainen?**

De intensiteit van de trainingen wordt uitgedrukt in zones. Er worden 5 zones onderscheiden. Deze zones kun je onderverdelen op basis van je gevoel en op hartslagzones.

Zolang je (nog) geen horloge met hartslagmeter hebt, kun je gebruik maken van de onderverdeling op basis van gevoel.

De meeste trainingen gaan in zone 1, 2 of 3. Heel soms zone 4 en nooit in zone 5.

### **Gevoel**

Zone 1	Dribbelen, voelt heel licht aan. Praten gaat makkelijk
Zone 2	Hardlopen sneller dan dribbelen, heel ontspannen, ademen gaat nog comfortabel
Zone 3	Nog iets sneller, ademhaling wordt dieper en sneller
Zone 4	Vlot tempo, wedstrijdtempo voor wedstrijden vanaf 10km, ademen gaat zwaar, maar het is nog geen hijgen
Zone 5	Maximale inspanning, zwaar gevoel in de benen, hijgen, kun je niet lang volhouden

### **Hartslagzones**

Zone 1	HFMax +/- 50 hartslagen
Zone 2	HFMax +/- 40 hartslagen
Zone 3	HFMax +/- 30 hartslagen
Zone 4	HFMax +/- 20 hartslagen
Zone 5	HFMax +/- 10 hartslagen

### **Wat is de HFMax?**

De HFMax is je maximale hartslag, grofweg 220 +/- leeftijd.

Zone 1 is dan 128 slagen per minuut

Dit is niet de meest accurate manier om het te berekenen, maar wel de makkelijkste.

### **Week 1**

Training 1

2-4-6-6-4-2 minuten hardlopen, met telkens 2 minuten rust tussendoor. (Zone 3)

Training 2

Duurloop 45 minuten (Zone 2)

### **Week 2**

Training 1

Duurloop 30 minuten (Zone 2)

Training 2

3-5-7-5-3 minuten hardlopen, met telkens 2 minuten rust tussendoor. (Zone 3)

Training 3

Duurloop 50 minuten (Zone 2)

### **Week 3**

Training 1

2 x 12 minuten hardlopen in zone 2, tussendoor 3 minuten rust

Training 2

3 x 7 minuten hardlopen, met telkens 2 minuten rust tussendoor. (Zone 3)

Training 3

Duurloop 55 minuten (Zone 2)

### **Week 4**

Training 1

Duurloop 35 minuten (Zone 2)

Training 2

2-4-6-8-10 minuten hardlopen, met telkens 2 minuten rust tussendoor (Zone 3)

Training 3

Duurloop 60 minuten (Zone 2)

### **Week 5**

Training 1

Duurloop 30 minuten, probeer na elke 5 minuten om 1 minuut iets sneller te lopen.

Dus: 5 x (5 min. zone 2 +1 minuut zone 3)

Training 2

3 x 9 minuten hardlopen, met telkens 2 minuten rust tussendoor (Zone 3)

Training 3

Duurloop 55 miuten (Zone 2)

## **Week 6**

Training 1

Duurloop 40 minuten (Zone 2)

Training 2

Fartlek (vaartspel) van 45 minuten.

Vaartspel = kies zelf uit waar je loopt en hoe snel. Wissel asfalt af met gras, grind of zand en wissel rustig hardlopen af met snel hardlopen. Probeer alles minimaal te dribbelen, probeer niet te wandelen.

Training 3

Duurloop 70 minuten (Zone 2)

## **Week 7**

Training 1

3 x 10 minuten hardlopen in afwisselend zone 3, zone 2 en zone 3. Tussendoor 2 minuten rust.

Training 2

3 x 12 minuten in zone 3, tussendoor 2 minuten rust

Training 3

Duurloop 80 minuten (Zone 2)

## **Week 8**

Training 1

Duurloop 40 minuten (Zone 2)

Training 2

6 x 7 minuten in zone 3, tussendoor 2 minuten rust

Training 3

Duurloop 60 minuten (Zone 2)

## **Week 9**

Training 1

Duurloop 35 minuten (Zone 2)

Training 2

3 x 15 minuten in zone 3, tussendoor 2 minuten rust

Training 3

Duurloop 90 minuten (Zone 2)

## **Week 10**

Training 1

Duurloop 40 minuten (Zone 2)

Training 2

Heuveltraining: 4 x 8 minuten (Zone 3)

Probeer een hellend vlak te vinden (Brug, talud) en pas die in, in een training.

Training 3  
Duurloop 100 minuten (Zone 3)

**Week 11**

Training 1  
3 x 10 minuten hardlopen in afwisselend zone 3, zone 2 en zone 3. Tussendoor 2 minuten rust.

Training 2  
6 x 8 minuten in zone 3, tussendoor 2 minuten rust.

Training 3  
Duurloop 60 minuten (Zone 2)

**Week 12 (een week voor de Dam tot Damloop)**

Training 1  
3 x 12 minuten hardlopen, in afwisselend zone 2, zone 3 en zone 2. Tussendoor 2 minuten rust.

Training 2  
5 x 5 minuten hardlopen in zone 3, tussendoor 2 minuten rust.