



## Indeling van de trainingen

Allereerst een toelichting om het schema voor de Dam tot Damloop goed te kunnen uitvoeren. Het schema is te verdelen in duurtrainingen en interval trainingen. Natuurlijk is ieders agenda anders en lukt het niet altijd om het schema zo uit te voeren zoals het beschreven staat. Hier worden enkele richtlijnen gegeven om het schema naar je eigen hand te zetten.

Om de intensiteit van de training te controleren gaan we er vanuit dat je de duurtrainingen doet met een hartslagmeter om. Dit is een hele goede manier om er voor te zorgen dat je niet te hard loopt, maar ook niet te langzaam. Om gericht te trainen is de hoogte van de hartslag in hartslagzones verdeeld. Voor een intensieve training is het van belang dat je je lichaam met een warming-up klaar maakt voor de inspanning en dat je achteraf aandacht schenkt aan het herstel.

### Eigen invulling van het trainingsprogramma

Trainingen mag je onderling wisselen, maar probeer tussen de trainingen altijd een dag rust te nemen. Daarnaast kan het een keer gebeuren dat je een training mist. Als dat gebeurt ga dan verder met de volgende training, probeer de training niet in te halen. Als dat in de komende 6 weken 2 keer of meer gebeurt, kies dan een trainingsschema waarvoor je minder vaak per week moet trainen. Wil je graag een gedetailleerder trainingsschema op maat, welke rekening houdt met jouw agenda? Of heb je andere vragen? Neem dan contact op met het USC-sportlab ([m.t.f.maas@usc.uva.nl](mailto:m.t.f.maas@usc.uva.nl)).

### Hartslagzones

De verwijzingen zoals Z2 en Z2-3 verwijzen naar de hartslagzone-indeling van Zoladz. Hij verdeelde de inspanningsintensiteit in zones van 10 slagen per zone. Deze zone indeling gaat uit van de maximale hartslag. De maximale hartslag (HFmax) is te schatten als: 220-leeftijd.

Z1	ligt tussen de HFmax en HFmax-10.
Z2	ligt tussen HFmax-10 en HFmax-20.
Z2-3	ligt tussen HFmax-15 en HFmax-25.
Z3	ligt tussen HFmax-20 en HFmax-30.
Z4	ligt tussen HFmax-30 en HFmax-40.
Z5	ligt tussen HFmax-40 en HFmax-50.

De hartslagzones zijn bedoeld om de snelheid van de training goed te controleren: Als je hartslag hoger wordt dan deze waarde, ga dan rustiger lopen, als hij lager wordt, ga dan harder lopen

### Warming up en cooling down

De meeste duurtrainingen zijn zo rustig dat het niet echt noodzakelijk is om daar een extra warming up voor te doen. De intervaltrainingen zijn zo intensief dat het raadzaam is om je lichaam klaar te maken voor de inspanning die het moet leveren:

Loop 1 à 2 kilometer in Z3 of Z4 en doe vervolgens 3 tot 5 versnellingen van 50 tot 70 m. Deze versnellingen begin je heel rustig, en je voert de snelheid over de hele afstand steeds verder op totdat je (op gevoel) op ongeveer 80% van je maximale snelheid loopt. De cooling down is bedoeld om je lichaam weer tot rust te brengen en het herstel na de training te versnellen. Het einde van de training is 1 à 2 kilometer rustig uitlopen (Z3 of Z4). Sluit de training af met rekoefeningen voor kuiten, bovenbenen, hamstrings en de rug.

### De duurtrainingen

Dit zijn relatief rustige trainingen in een tempo dat de meeste mensen ook zelf kiezen als ze 'een rondje gaan hardlopen' de hartslag is dan in Z2-3. De lange duurlopen die bedoeld zijn om het uithoudingsvermogen van spieren, pezen en gewrichten te trainen zijn in een lager tempo. Op dat tempo zorg je dat je niet buiten adem raakt, maar rustig kunt doorlopen. De hartslag is in Z3.

### Interval training

De intervaltrainingen gaan er vanuit dat je het tempo dat je loopt in Z2-3 ongeveer 1 uur kunt volhouden en dat je het tempo in Z1 ongeveer 30 minuten (intensief) kunt volhouden. De combinatie van deze zones en de geschatte eindtijd wordt gebruikt in een deel van de interval trainingen.



where sports meet





**Doel: ongeveer 1u08– 1u18 min**

**4x trainen per week**

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>7 - 13 augustus</b>	14km in Z2 - 3		8km in Z2-3	7x 600m in 2min19 met 1min dribbelpauze		18km in Z3	
<b>14 - 20 augustus</b>	14km in Z2 – 3		8km in Z2-3	3x 600m in 2min19 met 1min dribbelpauze		16km in Z2-3	
<b>21 - 27 augustus</b>	16km in Z2 - 3	5x 800m in 3min05 met 1min30 dribbelpauze		Training <a href="#">UvA-HvA Damloopteam</a> start 19.00 uur <a href="#">Atletiekbaan ASV Arsenal</a>		20km in Z3	
<b>28 augustus – 3 september</b>	16km in Z3	4x 1000m in 4min37 met 2min dribbelpauze		8km in Z2 – 3		14km in Z2-3	
<b>4 - 10 september</b>	12 km in Z2 – 3	Training <a href="#">UvA-HvA Damloopteam</a> start 19.00 uur Westerpark		8km in Z2 - 3		14km in Z2-3	
<b>11-17 september</b>	3x 1000m in 4min37 met 2min dribbelpauze		8km in Z2 - 3			3km in Z2-3	Dam-loop



where sports meet

