



# Streeftijd 1u25 – 1u35

## 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.

### Hartslagzones

De verwijzingen zoals Z1-2, Z2-3 en Z3 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. Ben je bijvoorbeeld 25 jaar oud, dan heb je een HFmax van 195.

Z1	ligt tussen de HFmax en HFmax-10	<b>inlopen/uitlopen/hersteltempo.</b> Makkelijk kunnen praten, voelt heel comfortabel
Z2	ligt tussen HFmax-10 en HFmax-20	<b>duurlooptempo.</b> Je kunt nog wel praten tijdens het lopen. Aan het einde van een Z2 training ben je niet helemaal op, maar je hebt wel het idee dat je hebt gesport.
Z3	ligt tussen HFmax-20 en HFmax-30	<b>pittige/snelle duurloop.</b> Het is echt pittig, maar het voelt wel als een tempo dat je langer kunt volhouden. Je kunt nog praten in korte zinnen.
Z4	ligt tussen HFmax-30 en HFmax-40	<b>intensief tempo.</b> Dit kun je bij intervallen van 400-1200m volhouden. Praten voelt niet fijn, liefst focus je op het rennen. Laatste interval is echt pittig.
Z5	ligt tussen HFmax-40 en HFmax-50	<b>hoog intensief/sprints.</b> Je gaat <i>all out</i> op intervallen van 100-400m. Je kunt en wilt hier niet praten. Intervallen zijn echt pittig, maar ook kort. Let op: blessuregevoelig, dus goed inlopen!

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 gerust 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 kuit, 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.

## **Eigen invulling van het trainingsprogramma**

Trainingen mag je onderling gerust 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.

## Periode 1

20 mei – 30 juni

Periode 1									
			Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>20 Mei</b>	–	<b>26 Mei</b>	7 km in Z2 – 3				7 km in Z2-3		
<b>27 Mei</b>	–	<b>02 Jun</b>	6 km in Z2 – 3				9 km in Z1-2		
<b>03 Jun</b>		<b>09 Jun</b>		Training: <i>voorbereidingen</i> , 19:00, USC Universum			9 km in Z2-3		
<b>10 Jun</b>		<b>16 Jun</b>	7 km in Z2 – 3				12 km in Z1-2		
<b>17 Jun</b>		<b>23 Jun</b>	6x 600m in 3min12 met 2 min dribbelpauze				9 km in Z2-3		
<b>24 Jun</b>		<b>30 Jun</b>	5km in Z2 - 3			Training: <i>looptechniek</i> , 19:00, USC Amstelcampus		10km in Z1-2	

## Periode 2

1 juli – 11 augustus

Periode 2									
			Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>01 Jul</b>	—	<b>07 Jul</b>	8 km in Z2 - 3					10 km in Z2-3	
<b>08 Jul</b>	—	<b>14 Jul</b>		Training: <i>pasfrequentie</i> , 19:00, USC Universum		5x 400m in 1min45 met 50sec dribbelpauze		11km in Z2-3	
<b>15 Jul</b>	—	<b>21 Jul</b>	5km in Z2 - 3			5km in Z2 - 3		16km in Z1-2	
<b>22 Jul</b>	—	<b>28 Jul</b>	5km in Z2 - 3			5km in Z2 - 3		17km in Z1-2	
<b>29 Jul</b>	—	<b>04 Aug</b>	6km in Z2 - 3			9x 400m in 1min50 met 1min dribbelpauze		13km in Z2-3	
<b>05 Aug</b>	—	<b>11 Aug</b>	5km in Z2 - 3			4x 800m in 4min32 met 2min dribbelpauze		10km in Z2-3	

## Periode 3

12 augustus – 22 september

Periode 3									
			Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>12 Aug</b>	–	<b>18 Aug</b>		5x 400m in 1min45 met 50sec dribbelpauze		5km in Z2 – 3			13 km in Z2-3
<b>19 Aug</b>	–	<b>25 Aug</b>		6km in Z2 – 3		Training: <i>Damloopsnelheid</i> , 19:00, Atletiekbaan ASV Arsenal			18km in Z1-2
<b>26 Aug</b>	–	<b>01 Sep</b>		8x 600m in 3min12 met 2min dribbelpauze		6km in Z2 – 3			13km in Z2-3
<b>02 Sep</b>	–	<b>08 Sep</b>		Training: <i>heuveltraining &amp; wedstrijdvoorbereiding</i> , 19:00, Westerpark		5km in Z2 - 3			Duurloop-training
<b>09 Sep</b>	–	<b>15 Sep</b>		6km in Z2 -3		6x 600m in 3min12 met 2 min dribbelpauze			13km in Z2-3
<b>16 Sep</b>	–	<b>22 Sep</b>		4x 600m in 3min12 met 2 min dribbelpauze		3km in Z2 – 3			<b>Dam tot Damloop</b>