



# Streeftijd “Uitlopen”

## 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:  $220 - \text{leeftijd}$ . Ben je bijvoorbeeld 25 jaar oud, dan heb je een HFmax van 195.

Z1	HFmax-50 ± 5	<b>inlopen/uitlopen/hersteltempo.</b> Makkelijk kunnen praten, voelt heel comfortabel
Z2	HFmax-40 ± 5	<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	HFmax-30 ± 5	<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	HFmax-20 ± 5	<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	HFmax-10 ± 5	<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 Z1 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 (Z1). 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. 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 Z2.

### **Interval training**

De intervaltrainingen gaan er vanuit dat je het tempo dat je loopt in Z3-4 ongeveer 1 uur kunt volhouden en dat je het tempo in Z4 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.

*Je gaat langzaam opbouwen. In het begin gaan de trainingen wellicht erg makkelijk voelen. Maar een geleidelijke opbouw voorkomt blessure en ook dat je veel spierpijn krijgt.*

Periode 1							
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>18-mei — 24-mei</b>	5x 3 min joggen met daartussen 1 min. wandelen.			2x 2 km met een pauze van 2 min wandelen			
<b>25-mei — 31-mei</b>	5x 4 min met 1 min wandelen			2x 2 km met een pauze van 2 min wandelen			
<b>1-jun — 7-jun</b>		Duurloop van 5km aan een stuk		Training: voorbereidingen, 19:30, USC Universum			
<b>8-jun — 14-jun</b>	5x 6 min met 1 min wandelen			2x 4 km met een pauze van 2 min wandelen			
<b>15-jun — 21-jun</b>	5x 5 min joggen, gevolgd door 5 korte sprintjes van 50 m daartussen 30sec rust (sprinten op 80% van wat je maximaal kunt)		Training: looptechniek, 19:30, USC Amstelcampus			2x 4 km met een pauze van 2 min wandelen	
<b>22-jun — 28-jun</b>				2x 2km met een pauze van 2min wandelen			

Periode 2							
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>29-jun — 5-jul</b>		Training: pasfrequentie, 19:30, USC Universum			Duurloop van 5km aan een stuk		
<b>6-jul — 12-jul</b>	5x 6 min joggen, gevolgd door 5 korte sprintjes van 50m met daartussen 30sec rust (op ongeveer 80% van wat je max)				2x 4km met een pauze van 2min wandelen		
<b>13-jul — 19-jul</b>	2x 18min met een pauze van 2min wandelen			5km			
<b>20-jul — 26-jul</b>	2x 18min met een pauze van 2min wandelen			3x 3,5km met pauzes van 2min wandelen			
<b>27-jul — 2-aug</b>	1x 20min			2x 3km met een pauze van 2 min wandelen			
<b>3-aug — 9-aug</b>	2x 2km met een pauze van 2 min wandelen			2x 3km met een pauze van 2min wandelen			

Periode 3							
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>10-aug — 16-aug</b>		2x 4km met 1min dribbelpauze		2x 3km met 2min dribbelpauze			
<b>17-aug — 23-aug</b>	2x 5km + 1x 4km met 2 min dribbelpauze		Training: Damloopsnelheid, 19:30, Amsterdamse Bos				
<b>24-aug — 30-aug</b>		Duurloop van 7km in één stuk		2x 3km met 1 min dribbelpauze			
<b>31-aug — 6-sep</b>		Duurloop van 6km aan één stuk		2x 5km + 1x 4km met 2 min dribbelpauze			
<b>7-sep — 13-sep</b>		Duurloop van 9km aan één stuk		Training: heuveltraining & wedstrijdvoor-bereiding, 19:30, Westerpark			
<b>14-sep — 20-sep</b>		1x 20 min					<b>Dam tot Damloop</b>