

Loopschema

Hallo beste deelnemers,

Dit is het schema wat ik voor een aantal loopclinics heb gebruikt.

Uitleg schema

Het schema is opgebouwd in blokken van 4 weken. Elk blok bestaat uit 3 weken opbouw gevolgd door 1 rustweek, deze zijn in het schema aangegeven met een **blauwe kleur**. In deze week loop je dezelfde trainingen als in het begin van dat blok. Dit geeft je lichaam kans om goed te wennen en kun je merken hoe je al gevorderd bent.

Aantal trainingen

Om het doel te halen moet je minimaal 2 trainingen in de week doen. Mensen die 2 trainingen in de week gaan doen, die kunnen training 1 en 2 van het schema volgen. Voor diegene die 3 keer in de week gaan lopen kunnen dus training 3 erbij doen.

Je loopt dus minimaal 1 interval en de duurloop in de week. Het is wel zo dat als je maar twee trainingen in de week doet, je er ook absoluut geen mag missen. Loop je er de ene week 3 dan betekent dat niet dat je de week er op genoeg hebt aan 1 training. ***Je zal iedere week minimaal 2 trainingen moeten lopen.***

Duur van de training

Je begint altijd met 5 minuten stevig wandelen(warming-up) en eindigt ook met 5 minuten wandelen (cooling down). Probeer met je trainingen ongeveer een uur vol te maken. Dit betekent dat je de tijd die overblijft volmaakt met wandelen.

In het schema staat voor de komma hoe vaak en hoe lang je moet hardlopen. Achter de komma staat hoe lang je mag wandelen tussen het hardlopen door. Dit is aangegeven met de letter P en is aangegeven in minuten.

Tijd tussen de training

Probeer minimaal 1 dag rust tussen je trainingen te plannen, maar als het niet anders kan kun je ook de ene dag in de ochtend, en de dag erna in de avond trainen.

Eten/Drinken

Kort voor een hardlooptraining is het onverstandig om uitgebreid te eten, omdat dit nu eenmaal niet lekker loopt. Heb je toch iets nodig denk dan aan een stuk fruit of een boterham. Veel water drinken kan ook een klotsend gevoel geven en is daarom ook af te raden. Drink gewoon genoeg water door de hele dag heen.

Heel veel loopplezier,

Gijs

Loopschema

Blok 1	Training 1 (interval)	Training 2 (Duurloop)	Training 3 (interval)
Week 1	8 x 1 min, p=2	Piramide 1 (zie onder)	6 x 3 min, p=5
Week 2	10 x 1 min, p=2	Piramide 2 (zie onder)	5 x 4 min, p=5
Week 3	12 x 1 min, p=2	2 x 8 min, p=10	4 x 5 min, p=5
Week 4	8 x 1 min, p=2	3 x 6 min, p = 6	6 x 3 min, p=5

Blok 2	Training 1 (interval)	Training 2 (Duurloop)	Training 3 (interval)
Week 5	8 x 2 min, p=3	2 x 10 min, p = 6	4 x 6 min, p=4
Week 6	9 x 2 min, p=3	2 x 12 min, p = 8	4 x 7 min, p=4
Week 7	10 x 2 min, p=3	2 x 14 min , p =10	4 x 8 min, p=4
Week 8	8 x 2 min, p=3	2 x 10 min , p = 6	4 x 6 min, p=4

Blok 3	Training 1 (interval)	Training 2 (Duurloop)	Training 3 (interval)
Week 9	8 x 3 min, p=3	20 minuten	4 x 5 min, p=3
Week 10	9 x 3 min, p=3	25 minuten	5 x 5 min, p=3
Week 11	10 x 3 min, p=3	30 minuten	6 x 5 min, p=3
Week 12	8 x 3 min, p=3	20 minuten	4 x 5 min, p=3

Piramide 1	Piramide 2
<p>Warming up (5 minuten)</p> <p>1 minuut lopen, 1 minuut wandelen 2 minuut lopen, 2 minuut wandelen 3 minuut lopen, 2 minuten wandelen 3 minuut lopen, 4 minuten wandelen 3 minuut lopen, 2 minuten wandelen 2 minuut lopen, 2 minuut wandelen 1 minuut lopen</p> <p>Cooling down (5 minuten)</p>	<p>Warming up (5 minuten)</p> <p>1 minuut lopen, 1 minuut wandelen 2 minuut lopen, 1 minuut wandelen 3 minuut lopen, 2 minuut wandelen 4 minuut lopen, 3 minuten wandelen 4 minuut lopen, 3 minuten wandelen 3 minuut lopen, 2 minuut wandelen 2 minuut lopen ,1 minuut wandelen 1 minuut lopen</p> <p>Cooling down (5 minuten)</p>