

Hieronder vind je een uitleg behorend bij het schema van Loopgroep Berkel

TRAININGSVORMEN en TEMPOVERDELING

De duurloop is de meest fundamentele trainingsvorm voor iedere loper. Veel lopers lopen vaak hun duurloop in één het zelfde tempo. Niks mis mee als je dat fijn vindt. Maar wist je dat door te variëren in tijdsduur en snelheid je een belangrijke conditionele en snelheid winst kan behalen?

Kenmerkend voor de duurloop is tijdens je loop niet wordt onderbroken door rustpauzes. De trainingsmiddelen in deze methode bestaan uit continue doorlopen. Op basis van intensiteit (snelheid) kun je drie duurlooptempo's in je trainingsschema's tegenkomen:

Duurloop 1

Dit is de duurloopvorm, waarbij je in het laagste looptempo loopt. De Intensiteit bedraagt 65-75% van je maximale hartfrequentie. De afstand varieert tussen de 5km en 40 km.



Bij ervaren lopers worden duurlopen 1 met een korte duur meestal op de dag na een zware looptraining of wedstrijd gedaan als actief herstel. Lange duurlopen 1 worden vaak toegepast in de voorbereiding op een marathon. Als beginnende hardloper gebruik je deze training om langer achter elkaar te kunnen lopen.

Duurloop 2

De loopintensiteit bedraagt 75-85% van je maximale hartfrequentie. De afstand varieert tussen de 5km en 30km. Dit is de duurloop die het meest wordt toegepast. Deze duurloopvorm wordt gebruikt om de omvang van de training op te bouwen.

Duurloop 3

Dit is het snelste duurlooptempo. Een andere veelgebruikte naam voor deze duurloopvorm is tempoduurtraining. De loopintensiteit (snelheid) bedraagt 85-90% van je maximale hartfrequentie.

Het looptempo benadert bij gevorderde lopers het tempo dat ze bijna 1 uur kunnen volhouden in een wedstrijd of trimloop. Bij minder ervaren lopers worden als variatie, tijdens een duurloop 1 korte intervallen gelopen in duurloop 3 tempo.

Overige duurloopvormen

De duurloopvormen 1-2-3 worden, om een variatie in trainingsprikkel te geven, afgewisseld met de volgende trainingsvormen:

Interval duurloop

Hierbij wordt tijdens een duurloop afwisselend van tempo veranderd. Een duurloop wordt dan op gevoel in blokken van 2 tot 5 minuten ingedeeld.

Duurloopwisseltempo

Dit is een trainingsvorm waarin er een afwisseling plaatsvindt in de duurloopvormen 1-2-3. Een training ziet er dan bijvoorbeeld als volgt uit:

2-2-2-2-2 km en het duurloop tempo 1-2-3-1-3.

Climaxduurloop

Hier wordt begonnen met het langzaamste duurlooptempo en eindigt men met het snelste tempo. Door de geleidelijke opklimmende intensiteit wordt er naar het einde van deze trainingsvorm op een hoog percentage van de maximale zuurstof opname gelopen. Dit is een belangrijke eigenschap voor marathonlopers.

INTERVALTRAINING

Intervaltrainingen kenmerken zich door het planmatig afwisselen van loopbelasting (snelheid) en herstel (P^*). In de herstelperiodes (P^*) wordt meestal geen volledig herstel bereikt. Het grote voordeel van trainingen volgens de intervalmethode is dat de optelsom van de bij elkaar opgetelde tijden sneller is dan je tijd over die afstand in wedstrijd tempo.

In de hardloopsport onderscheiden we 2 soorten Intervaltraining

Intensieve en extensieve interval

De intervalmethode heeft een uniek effect op het hart en de bloedvaten, Het is zeer effectieve trainingsvorm

1. Extensieve intervaltraining: 70-80% maximale snelheid, intensiteit is lager, pauzes zijn korter en in het algemeen worden er geen seriepauzes toegepast.
2. Intensieve intervaltraining: 80-90% maximale snelheid, belastingintensiteit is hoger, pauzes zijn langer en afhankelijk van de zich snel ontwikkelende vermoeidheid worden er seriepauzes toegepast.

Legenda bij schema

P3	= Pauze 3 minuten
DL1	= Duurloop in Tempo van Duurloop 1
P2W	= Pauze 2 minuten wandelen
P2 (DL2)	= Pauze 2 minuten in Tempo Duurloop 2
DL1/2	= Eigen keuze Tempo Duurloop 1 of 2
400M	= 400 Meter
PYRA (80%)	= Pyramideloop in minuten op 80% snelheid

