

SCHEMA LOOPGROEP BERKEL 1e kwartaal 2022	Sneller worden op de 5 km	Van 5 km naar 10 km	van 10 km naar 15 km	Van 15 km naar de halve marathon
	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
maandag 17 januari 2022	Ontspannen duurloopje c.a. 30 min.	Ontspannen duurloopje c.a. 40 min.	Ontspannen duurloopje c.a. 50 min.	50 min. hardlopen in Z2 waarvan 4 x 4 min. in Z3. Pauze = 2 min. in Z2.
	10 min. Hardlopen 6:40 + 5 min. Hardlopen in 6"00 (2x)	10 min. Hardlopen in Z2 + 5 min. Hardlopen in Z3 (2x)	50 min. hardlopen in Z2 waarvan 3 x 2 min. hardlopen in Z3 + 3 x 1 min. hardlopen in Z4. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1	40 min. hardlopen in Z2 + 10 in Z3 + 5 in Z4 + 5 in Z2.
zondag 23 januari 2022	45 min hardlopen in Z2	1h min hardlopen in Z2	1h10min hardlopen in Z2	1h10min hardlopen in Z2 waarin 2 x 3 min. Z3
maandag 24 januari 2022	Interval 10x 20 sec Tempo 5'30 (4'30) Pauze 1 min dribbelen	35 min. Hardlopen in Z2*	35 min. hardlopen in Z2 + 10 min. hardlopen in Z3 daarna 5x een versnelling	50 min. hardlopen in Z2, daarna 5x een versnelling
	35 min. Tempoloop 6:30*	15 min. Hardlopen in Z2 + 5 min. Hardlopen in Z3 (2x)	50 min. hardlopen in Z1 waarvan 3 x 2 min. hardlopen in Z3 + 3 x 1 min. hardlopen in Z4. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1	60 min. hardlopen in Z2 waarvan 3 x 6 min. in Z3. Pauze = 4 min. in Z1/2
zondag 30 januari 2022	Rustige duurloop 40 minuten Tempo 6'45 (5'45)	35 min. Hardlopen in Z2	60 min. hardlopen in Z2.	60 min. hardlopen in Z2 + 15 in Z3.

Alle schema's zijn gebaseerd op de Lansingerland Run op 20-3-2022

Indien mogelijk minimaal 1 Rustdag tussen 2 trainingen in

De vermelde trainingen zijn Kerntrainingen, denk aan Warming-Up en Cooling-Down

De trainingen die deze opmaak hebben zijn de gezamenlijke trainingen van A/B/C/D

Bij slechts 2 x trainen per week de \*training laten vervallen

**UITLEG OVER DE TRAININGZONES, LEES HIERONDER**

TRAININGSZONES	WAT ERVAAR JE	% is percentage van je maximale hartslag		
Trainen in zone 5 verbetert je topprestaties. Er hoort zich heel veel melkzuur op en je zult niet meer lang door kunnen trainen.	Zeer vermoeiend voor zowel je spieren als je ademhaling.	MAXIMAAL		ZONE 5
		90%	100%	
Trainen in zone 4 verbetert je uithoudingsvermogen qua snelheid en je lichaam gebruikt meer koolhydraten als bron van energie. Je lichaam kan ook beter omgaan met hogere hoeveelheden melkzuur in je bloed.	Je spieren voelen vermoeid aan en je ademt zwaar.	HARD		ZONE 4
		80%	90%	
Trainen in zone 3 verbetert je aerobe conditie. In zone 3 begint zich melkzuur op te hopen in je bloedbaan, maar je lichaam kan het opnieuw gebruiken als energie, waardoor dit geen effect heeft op je prestaties.	Je begint dieper te ademen en voelt een matige inspanning.	GEMIDDELD		ZONE 3
		70%	80%	
Trainen in zone 2 bevordert je algemene uithoudingsvermogen: het verbetert het vermogen van je lichaam om vet als energiebron te gebruiken, met andere woorden: om vet te verbranden.	Het voelt nog altijd comfortabel en gemakkelijk. Je zou wel uren kunnen doorgaan.	LICHT		ZONE 2
		60%	70%	
Trainen in zone 1 verbetert je algemene gezondheid en helpt je om te herstellen van meer intense training.	Het voelt erg gemakkelijk. Je zou wel uren kunnen doorgaan.	ZEER LICHT		ZONE 1
		50%	60%	