

Leuk dat je meedoet aan de clinics voor de lustrum estafette of het trainingsschema volgt! In dit document vind je een kleine toelichting per training. De trainingen die op maandag in het schema staan zullen ook tijdens de clinics gegeven worden, de woensdag training kun je solo doen of met je lustrum-groep. De maandag trainingen zijn wat meer gericht op snelheid, op de woensdagen gaat het om een rustige loop zodat je voldoende herstelt en duurvermogen opbouwt.

Het trainingsschema bevat twee sets van trainingen: de bovenste zet is voor de beginnende hardlopers, de onderste voor mensen die al vaker hardlopen. Mocht het schema te licht of te zwaar voelen, voel je dan vrij een herhaling meer of minder te doen of de tijdsduur in te perken.

Week 1

Maandag

We beginnen het schema met een peilmoment. Probeer rustig in te lopen en let hierbij op dat je ademhaling niet te veel versneld. Probeer bij de herhaling van 6 keer 2 minuten je tempo zo te kiezen dat je na afloop van de rust weer herstelt bent, dwz je ademhaling is weer tot rust gekomen. Hopelijk krijg je aan hand van deze training een idee van welk tempo voor jou goed werkt.

Woensdag

Als het inlooptempo van maandag je goed bevalen is kun je voor deze training hetzelfde tempo of een beetje hoger aanhouden. Voelt de training heel licht aan kun je bijvoorbeeld een 3e herhaling van 4 of 5 minuten toevoegen.

Week 2

Maandag

Zie ook de toelichting in het trainingsschema, let ook deze keer weer goed op je snelheid. Merk je dat je aan het einde van een rustperiode niet herstelt bent, probeer dan iets langzamer te lopen. Aangezien de afstand opbouwt zul je je tempo dus ook een beetje aan moeten passen.

Woensdag

Een vergelijkbare training met vorige week, iets minder minuten maar een extra herhaling.

Week 3

Maandag

Tijdens deze training zullen we aandacht besteden aan het gevoel van een harder tempo. Na de warming-up doen we enkele versnellingen over 100 tot 200 meter waarna er een wandelpauze is. Na ongeveer 5 versnellingen lopen we iets langer uit.

Woensdag

De wedstrijddag is in zicht, om ervoor te zorgen dat je zaterdag goed presteert is het belangrijk vandaag niet te hard te trainen. Pak je rust en loop lekker ontspannen.