



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: Weg - basis schema (5km-10km-1/2m)

Week 27, 2022 t/m week 31, 2022

Opstellers: Koos van Paassen en Dolf van de Voort

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Toevoeging voor marathonlopers*	mpo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
27		maandag	1-aug	duurloop 60' met 2x10'dl2	80' ipv 60' (10'langer dl1 voor begin plus 10'langer dl1 na einde)	duurloop1 (80%AD) duurloop3 (95%AD)	eigen tempo uitrekenen met tabel (andere Excelsheet)
		dinsdag	2-aug				
		woensdag	3-aug	Pyramideloopt: 2'-3'-4'-5'-6'-5'-4'-3'-2'/2dr herstelduurloop 45' + 3x100/100w (loopjes op techniek) dl2 25' (in groepjes, samenkomen op 1 punt), daarna 6x600/300dr	langer programma: 6' vervangen door: 6'-2'-6'	2', 3' wedstrijdtempo 10km, 4', 5' wedstrijdtempo 15km; 6' wedstrijdtempo 1/2marathon	Verzamelen bij Wippolder 19:15
		donderdag	4-aug				
		vrijdag	5-aug				
Totaal		zaterdag	6-aug			100m geen sprint maar een ontspannen vlotte loop 400: 3km-5km tempo; dribbelpauze max. 2x tijd op 200m	Verzamelen bij Wippolder 19:15
		zondag	7-aug	vaartspeel 105' (met 3x30" 5x1' 5x3' 3x6' 2x8' 1x10') of "zomerloop" 5km (info: Kees Olsthoorn)		vaartspeel: zelf bepalen (tempo's mogen snel)	Volgorde zelf bepalen. Mijn advies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.
28		maandag	8-aug	(wissel)duurloop 70' met 20'dl1-10'dl2-15'dl1-10'dl2-15'dl1 + 3x100m/100dr (lopen op techniek)	85' ipv 70' (7'30" langer dl1 voor begin plus 7'30" langer dl1 na einde)	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	eigen tempo uitrekenen met tabel (andere Excelsheet)
		dinsdag	9-aug				
		woensdag	10-aug	4x800/400dr, 4x400/200dr herstelduurloop 45' + 3x100/100w (loopjes op techniek) dl2 15' (in groepjes, samenkomen op 1 punt), daarna 8x500/300dr Bradelieloopt	6x800 ipv 4x800	tempo: dl1 of langzamer 500: 5km tempo bij deelname Bradelieloopt, vrijdag: 3x500/300dr ipv 8x500	Verzamelen bij atletiekbaan Brasserskade 19.15
		donderdag	11-aug				
		vrijdag	12-aug				
Totaal		zaterdag	13-aug			vaartspeel: zelf bepalen (tempo's mogen snel)	Volgorde zelf bepalen. Mijn advies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.
		zondag	14-aug	vaartspeel 115' (met 4x45" 4x1'30" 4x3' 4x5' 4x7' 1x10')		vaartspeel: zelf bepalen (tempo's mogen snel)	
29		maandag	15-aug	duurloop 60' met 4x6'dl2	80' ipv 60' (10'langer dl1 voor begin plus 10'langer dl1 na einde)	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	eigen tempo uitrekenen met tabel (andere Excelsheet)
		dinsdag	16-aug				
		woensdag	17-aug	5x1000 staffel (400snel-300rustig-400snel) herstelduurloop 45' + 3x100/100w (loopjes op techniek)	6x1000	1000: wisseltempo's 10km-1/2m-10km duurloop1 of langzamer	Verzamelen bij Wippolder 19:15
		donderdag	18-aug				
		vrijdag	19-aug				
Totaal		zaterdag	20-aug	4x3'/2'dr daarna 6x11'/1'dr		3': tempo 5km tot 10km; 1' tempo 3000m	1-2km inlopen-schema-1km uitlopen
		zondag	21-aug	vaartspeel/blokkentraining 100' met inlopen 15' dan blok 3'-5'-6'-7'/2'dr // dan 1x15'/5'dr // dan blok 7'-6'-5'-3'/2'dr of "zomerloop" 5km (info: Kees Olsthoorn)		blokkentraining: 3' en 5' wedstrijdtempo 15km; 6' en 7' wedstrijdtempo 1/2marathon; 15' wedstrijdtempo marathon	afhankelijk van je niveau / hoe je je voelt tempo kiezen (aangegeven snelheid is een richtlijn). Bij 1 afstand minder dan zonder 2x 3' (evt. zonder 15')
30		maandag	22-aug	(wissel)duurloop 70' met 3x8'dl2	80' ipv 70' (5'langer dl1 voor begin plus 5'langer dl1 na einde)	duurloop1 (80%AD) duurloop2 (90%AD)	eigen tempo uitrekenen met tabel (andere Excelsheet)
		dinsdag	23-aug				
		woensdag	24-aug	Strandtraining Kijkduin (Ockenburgh of Monster) herstelduurloop 45' + 3x100/100w (loopjes op techniek)	alternatief programma: 4x1200/400dr, 4x400/200dr	1200: 15km tempo, 400: 5km tempo	Verzamelen bij parkeerplaats Machiel Vrijenhoeklaan
		donderdag	25-aug				
		vrijdag	26-aug				
Totaal		zaterdag	27-aug	dl2 20' (in groepjes, samenkomen op 1 punt), daarna 8x11'/1'dr		1': tempo 3000m	
		zondag	28-aug	vaartspeel 100' met 4x40" 4x2' 4x4' 3x6' 2x8' 1x12' of Kerkpolderloop DIJC Bertus		vaartspeel: zelf bepalen (tempo's mogen snel)	Volgorde zelf bepalen. Mijn advies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.
31		maandag	29-aug	duurloop 75' met 3x10'dl2	85' ipv 75' (5'langer dl1 voor begin plus 5'langer dl1 na einde)	duurloop1 (80%AD) duurloop3 (95%AD)	eigen tempo uitrekenen met tabel (andere Excelsheet)
		dinsdag	30-aug				
		woensdag	31-aug	4x1000/400dr, 5x400/400dr herstelduurloop 45' + 3x100/100w (loopjes op techniek)	5x1000 plus 6x400/400dr	1000: 15km tempo, 400: 5km tempo	Vertrek: atletiekbaan Brasserade (trainer Marc) / groep3 vanaf Wippolder
		donderdag	1-sep				
		vrijdag	2-sep				
Totaal				15'dl2, 6x600/300dr		600: 10km tempo	1-2km inlopen-schema-1k uitlopen

Totaal	zaterdag	3-sep				
	zondag	4-sep	vaartspel 110' met 5x1' 4x3' 3x5' 2x7' 2x9' 1x11'	vaartspel: zelf bepalen (tempo's mogen snel)	Volgorde zelf bepalen. Mijn advies: afwisselend: lang-kort-lang-kort etc.	

Doel: Schema gedurende korte wegwedstrijden
Relatief meer nadruk op snelheid

Noot: **Dit is het **BASIS SCHEMA** voor de wedstrijdgroep voor 5, 10 en halve.
** Marathonlopers doen een aantal trainingen anders; dit geldt met name voor de laatste 3mnd voor een marathon
**Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede redenen toe hebt.
Met 3 tot 4 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen. Mogelijke wedstrijden staan in BLAUW

DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevordering van het herstel.
DL1: Duurloop op tempo1 - de meest gebruikte duurloop, met een "praat" tempo.
DL2: Duurloop op tempo2 - snellere duurloop waarbij praten lastig is.
DL3: Duurloop op tempo3 - de snelste duurloop variant, spreken van zinnen is (zo goed als) onmogelijk.
WVB: Wedstrijd voorbereiding. Aangepaste korte training ter voorbereiding op een wedstrijd.
TDL: Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km temp
EI5: Extensieve interval - 5km tempo
EI3: Extensieve interval - 3km tempo

Uitleg over de trainingstempo's:

AD Anaërobie di tempo: persoonlijk lactaat: 4 mmol

De snelheidsintensiteit die hoort bij de overgang van de aërobie stofwisseling naar de anaërobie stofwisseling (en andersom).
De anaërobie drempel snelheid is de snelheid waarbij je niet gaat verzuren.

De anaërobie drempel snelheid is te bepalen/schatten aan de hand van (een) wedstrijd tijd(en). De bijhorende hartslag noemen we het omslag punt.
In het algemeen kan je stellen dat de anaërobie drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.

De anaërobie drempel snelheid is afhankelijk van de vorm, en zal dus met regelmaat (1-2 maanden) moeten worden bepaald.

DLH Herstelduur tempo: tot 80% AD Duur: 15 tot 45 lactaat: 1-1,5 mmol

Actief herstel na een intensieve training of wedstrijd.
Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.

LSD Long slow tempo: tot 80% AD Duur: 2 tot 3,5 lactaat: tot 1,5 mmol

Langzame volledig aërobie lange duurloop. Spieren, pezen en gewrichten worden getraind voor de lange belasting(en).
Let op dat de loophouding goed blijft bij lange langzame trainingen, anders kan het juist contraproductief werken. Wisselen van tempo kan hier tegen werken.

DL1 Duurloop 1 tempo: 80-85% AD Duur: 1 tot 3 u lactaat: 1,5-2 mmol

Deze vorm van duurloupen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudingsvermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.
DL1 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

DL2 Duurloop 2 tempo: 85-90% AD Duur: 1 tot 2 u lactaat: 2,5-3 mmol

Verbetering / instandhouding van het aëroob vermogen, stimulering van de hart-long functie en de bloedcirculatie.
Stimulatie van de koolhydraten naar de spieren en de doorbloeding van de (vooral langzamere) spiervezels.

DL3 Duurloop 3 tempo: 90-95% AD duur: 15 tot 60 lactaat: 3-3,5 mmol

Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurloupen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.
DL3 bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT Tempo duur tempo: 95-100% AI duur: 15 tot 30 lactaat: 3,5-4 mmol

Aleen voor de gevorderde lopers. Doelen zijn hetzelfde als van DL3, met 1 extra: training van de tempo hardheid.
Net als DL3: bevordering van de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.