

Zomerschema AV De Koplopers Groep 4-9

2022	6	Woensdag	Vrijdag	Zondag
30-mei tm		8 x 4' DP 2'	10(8) x 2' DP 2' 6 x 1' DP 1'	4x3km (halve marathon tempo) DP 500m 4x100m op souplesse DP 100m
5-jun	22			
6-jun tm		3(2) x5' DP 2' 3(2) x3' DP 2' 8x1' DP 1' of	10' hm tempo DP 2' 3x4' DP 2' 3x2' DP 2'	12 km rustige duurloop DP 3'
12-jun	23	Training op de baan AV40 o.l.v. Ties		Kopjesloop clubkampioenschap Cascaderun
13-jun tm		2x6' 2x4' 6x2' DP 2' HITT 3x100m DP100m 3x200m DP200m	8x300m DP 200m 8x200m DP 100(200)m	8x1200m (halve marathon tempo) DP 500m 4x100m souplesse DP 100m
19-jun	24	1x300m		
20-jun tm		Fartlek training	2 series (1-2-3-3-2-1)' DP 1(2)' SDP 2(4)min	8km rustige duurloop DP 500m 2x1000m (halve marathontempo) DP 400m
26-jun	25		Zomer BBQ	
27-jun tm		1 km op de baan Verzamelen bij AV40	2x(5x400m) DP100m SDP 300(400)m 2 de serie 2 sec/100 m sneller	60 min DL1 DP 3' 3x200m op souplesse DP 200m
3-jul	26			Kadeloop 2 juli
4-jul tm		2x 1200 m DP 600m	12x200m DP 200m	5x2000m (halve marathon tempo) DP 400m 3x200m op souplesse DP 200m
10-jul	27	Heuveltraining 10x 100m DP100m		
11-jul tm		10' tempoloop DP 3' 5x2' DP 2' 5x1' DP 2'	2x600m DP 200m 4x300m DP 200m 2x600m DP 200m	4x3km (halve maratontempo) DP 500m 4x100m op souplesse DP 100m
17-jul	28	5x100m DP 100m		
18-jul tm		3x (8'-3') DP 2'	10x2' DP 2' 4x1' DP 1(2)'	10-15kmDL1 DP 500m 4x100m op souplesse DP 100m
24-jul	29			
25-jul tm		Pyramide 2'-2'-4'-6'-6'-4'-2'-2' DP1'-2'	5x(1-2-3') DP 1(2)' SDP 2'	8km DL1 DP 500m 2x1000m (halve marathontempo) DP 400m
31-jul	30			
1-aug tm		2x5' DP 2 2x1' DP 1(2)'	4 x(3-2-1)' wisseltempo DP 1(2)' SDP 2(3)'	60-80 min DL1 met versnellingen DL2 (per 10min 1min versnellen)
7-aug	31	3(2) x5' DP 2'		
8-aug tm		4(3) x10' wisseltempo 1'DL1-1'DL2etc SDP 2(3)'	15(12) x 300m DP 100m	5x2000m (halve marathon tempo) DP 400m 3x200m op souplesse DP 200m
14-aug	32			
15-aug tm		3x5' DP 2' 4x1' DP 1' 4x3' DP 2'	10' tempoloop DP 3min 5x2' DP 1(2)' 5x1' DP 1(2)' 5x30" DP 1'	10-15km DL1 DP 500m 4x100m op souplesse DP 100m
21-aug	33	2x4' DP 2'		
22-aug tm		climaxloop /treintje 2 of 3 groepen lopen 2 x 20(15)' Pauze DP 4 min	6x400m DP 200m 6x200m DP 200m 3x100m DP 100m	2x5000m DL 1 DP 500m 2x1000m (halve marathontempo) DP 400m
28-aug	34			
29-aug tm		10(8) xwisseltempo 1'dribbeltempo 2' duurlooptempo 1	10x200m DP 200m 5x100m DP 100m	60-80min DL1 DP 3min 4x100m op souplesse DP 100m
4-sep	35	2' duurlooptempo 2	5x30" DP 30"	

afkortingen
1min=1'
30 sec=30"

DP= dribbel pauze
3(2) frequentie keuze van de trainer

SDP= serie dribbel pauze
hm= halve marathon tempo

Doel: Schema gedurende zomer periode

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 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen

algemene afkortingen

DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevoordering 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 Anaërobe drempel tempo: persoonlijk lactaat: 4 mmol

De snelheid/intensiteit die hoort bij de overgang van de aërobe stofwisseling naar de anaërobe stofwisseling (en andersom).

De anaërobe drempel snelheid is de snelheid waarbij je net niet gaat verzuren.

De anaërobe 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 anaërobe drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.

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

DLH Herstelduurloop tempo: tot 80% AD Duur: 15 tot 45 min. 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 distance tempo: tot 80% AD Duur: 2 tot 3,5 uur lactaat: tot 1,5 mmol

Langzame volledig aërobe 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 uur lactaat: 1,5-2 mmol

Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudings vermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.

DL1 ontwikkelt de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

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

Verbetering / instand houding van het aëroob vermogen, stimulering van de hart-long functie en de bloedsomloop.

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 min. lactaat: 3-3,5 mmol

Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.

DL3 bevoordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT Tempo duurloop tempo: 95-100% AD duur: 15 tot 30 min. lactaat: 3,5-4 mmol

Alleen voor de gevorderden lopers. Doelen zijn hetzelfde als van DL3, met 1 extra: training van de tempo hardheid.

Net als DL3: bevoordering van de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.