

TRAININGSSHEMA

5 km hardlopen voor gevorderden

Train in 12 weken naar je snelste 5 km.

Met 2 tot 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.

Training 1

Bij intervaltraining wissel je een aantal minuten hardlopen af met rustpauzes. Tijdens de rustpauze loop je op een lager tempo of wandel je een klein stukje. Hiermee breng je de hartslag flink naar beneden zodat je fris begint aan het volgende interval. Het voordeel van intervaltraining is dat je basissnelheid zal toenemen.

Training 2

Een duurloop is een training op een laag tempo en lage hartslag. Het doel van deze training is om het basisuithoudingsvermogen te trainen. Op papier is het misschien de saaiste training, maar het is wel een hele belangrijke. Bij elke hardloopprestatie loop je grotendeels op vetverbranding en dat is precies wat je verbetert tijdens een rustige duurloop. Deze training voer je uit in hartslagzone 1-2*.

Training 3 (Optioneel)

Een tempoloop is een duurloop die je op een sneller tempo loopt. De snelheid waarmee je loopt is rustiger dan wedstrijdtempo, maar wat sneller dan jouw reguliere duurloop. Een tempoloop kan je uitvoeren in verschillende blokken van 2 tot 10 minuten of als één wat langer blok van bijvoorbeeld 20 minuten achter elkaar. Deze training voer je uit in hartslagzone 2-3*.


* Lees over de hartslagzones (Z1, Z2, Z3...) in de toelichting op pagina 2.

Toelichting symbolen






Totaal tijd Hardlopen Joggen Herhalingen

| TRAINING | 1 | | | 2 | 3 | | | |
|----------|---|---|---|---|--|---|---|---|
| |  |  |  |  |  incl → |  |  |  |
| Week 1 | 2 min Z3 | 1 min | 5 | 30 min duurloop Z1 | 40 min | 10 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 2 | 3 min Z3 | 1 min | 4 | 30 min duurloop Z1 | 40 min | 12 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 3 | 4 min Z3 | 2 min | 3 | 35 min duurloop Z1 | 45 min | 15 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 4 | 1 min Z3 | 1 min | 7 | 35 min duurloop Z1 | 40 min | 8 min Z2 | 2 min | 2 |
| Week 5 | 5 min Z3 | 2 min | 4 | 40 min duurloop Z1 | 50 min | 15 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 6 | 6 min Z3 | 2 min | 3 | 40 min duurloop Z1 | 50 min | 18 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 7 | 5 min Z3 | 2 min | 5 | 45 min duurloop Z1 | 60 min | 20 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 8 | 8 min Z3 | 3 min | 4 | 45 min duurloop Z1 | 60 min | 15 min Z2 | 3 min | 2 |
| Week 9 | 4 min Z3 | 2 min | 5 | 40 min duurloop Z1 | 45 min | 10 min Z2 | 2 min | 3 |
| Week 10 | 3 min Z3 | 2 min | 8 | 40 min duurloop Z1 | 60 min | 12 min Z2 | 2 min | 3 |
| Week 11 | 2 min Z3 | 2 min | 10 | 30 min duurloop Z1 | 60 min | 15 min Z2 | 3 min | 3 |
| Week 12 | 1 min Z3 | 1 min | 6 | 5 km wedstrijd | 30 min duurloop Z1 | | | |

Klaar voor de volgende uitdaging?

Ontdek alle schema's op www.all4running.nl/blog/hardloopschema



TRAININGSSHEMA

5 km hardlopen voor gevorderden

Toelichting op het schema

Elke training begin je met een korte warming up van ongeveer 5-10 minuten. Dus als er 40 minuten hardlopen in het schema staat, dan is dit inclusief 5-10 minuten warmlopen en spieren losmaken. Het beste kan je na een training ook nog even 5 minuten uitlopen met eventueel wat stretchoefeningen. Hierdoor zal de hartslag zakken en werk je aan jouw mobiliteit.

Toelichting hartzones

Hardlopen op hartslag doe je aan de hand van hartslagzones. Nadat je een conditietest hebt gedaan kan je de zones heel makkelijk berekenen. Dit doe je op basis van de maximale hartslag en hierbij de percentages uit de onderstaande tabel aan te houden. Als je geen beschikking hebt over een hartslagmeter kun je de trainingsintensiteit bepalen aan de hand van de je ademhaling en de spraaktest. Moet jij een training doen in zone 2, maar merk je dat je aan het hijgen bent? Dan ga je te hard en moet je langzamer gaan lopen.

| Zone | Doel | Ademhaling / spraaktest | Percentage van je max. hartslag | Atleet met max. hartslag van 180 |
|------|--|---|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Opbouwen van de basisconditie | Rustig en gecontroleerd. Makkelijk kunnen praten. | < 75% | < 135 |
| 2 | Verbeteren aerobe conditie. | Versnelde maar gecontroleerde ademhaling. Zinnen worden korter. | 75-82% | 135-148 |
| 3 | Verbeteren van de overgang van aerob naar anaerob. | Versnelde ademhaling. Korte zinnen. | 82-88% | 148-158 |
| 4 | Verbeteren anaerobe systeem. | Hijgen. Praten beperkt tot enkele woorden. | 89-92% | 158-166 |
| 5 | Verbeteren snelheid en efficiëntie. | Zwaar hijgen. | > 92% | > 166 |

Hartslagzone 1

Lage intensiteit voor het ontwikkelen van het basisuithoudingsvermogen. De energie wordt aerob (met zuurstof) geproduceerd en komt voornamelijk voort uit vetverbranding. Beginnende lopers kunnen in deze zones de meeste progressie maken.

Hartslagzone 2

Gemiddelde intensiteit voor het ontwikkelen van het basisuithoudingsvermogen en het verbeteren van duurprestaties. Trainingen in deze zone worden ook wel tempolopen genoemd. Het trainen in deze zone zorgt ervoor dat je de trainingen in de hogere zones beter aan kunt.

Hartslagzone 3

Intensief duurtempo vlak onder de anaerobe drempel, het punt waar je begint te verzuren. Deze trainingen bestaan vaak uit intervallen met korte herstelperiodes. Dit zorgt ervoor dat je de hogere tempo's langer vast kunt houden.

Hartslagzone 4

Trainingen op hoge intensiteit boven de anaerobe drempel, waarbij je lichaam langzaam gaat verzuren. De energieproductie is bijna volledig gebaseerd op koolhydraatverbranding. Train vooral in zone 4 als je doel is om je tempo te verhogen. Deze zone is ideaal voor korte intervaltrainingen.

Hartslagzone 5

Training ver boven de anaerobe drempel waarbij je voornamelijk de maximale zuurstofopname en lactaattolerantie verbetert. Doe vooral korte intervallen in deze trainingszone, zoals 10-30 seconden. Je hartslag zal dan niet zo snel stijgen, maar je loopt wel degelijk in de meest intensieve zone.

Klaar voor de volgende uitdaging?



www.all4running.nl/blog/hardloopschema