

TRAININGSSHEMA

10 km hardlopen voor gevorderden

Train in 12 weken naar een snelle 10 km.

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

Training 1: duurloop

Dit is rustige duurloop in hartslagzone 1* waarbij de focus ligt op kilometers maken op een lage intensiteit. Het tempo tijdens deze training is niet belangrijk. Na de training moet je nog fris zijn.

Training 2: intervaltraining

Intervaltraining is de ideale manier om de basissnelheid te verhogen. De run voer je uit in zone 1 à 2*. Tijdens de training doe je een aantal snellere intervallen in zone 3*. Je mag zelf bepalen wanneer je deze uitvoert gedurende de run.

Training 3: optioneel

Dit is een optionele training waarbij je korte versnellingen uitvoert gedurende de run. Deze mogen nog wat sneller dan de intervaltempo's tijdens training 2, dus ongeveer zone 3*. Het moment van de intervallen mag je zelf bepalen. Het doel van korte intervallen is om technisch een betere loper te worden door het verhogen van pasfrequentie en de paslengte.

* Meer uitleg over het schema en de zones (Z1, Z2, Z3...) vind je in de toelichting op pagina 2.

Toelichting symbolen

Totaal tijd
 Hardlopen
 Joggen
 Herhalingen

	1	2	3
		incl →	incl →
Week 1	30 min Z1	45 min Z1 2 min Z3 1 min 6	30 min Z1 30 sec 1 min 5
Week 2	35 min Z1	50 min Z1 3 min Z3 1 min 8	30 min Z1 20 sec 1 min 8
Week 3	40 min Z1	55 min Z1 4 min Z3 1 min 5	35 min Z1 15 sec 1 min 6
Week 4	30 min Z1	45 min Z1 1 min Z3 1 min 10	35 min Z1 30 sec 1 min 7
Week 5	35 min Z1	50 min Z1 5 min Z3 1 min 5	40 min Z1 20 sec 1 min 10
Week 6	40 min Z1	50 min Z1 6 min Z3 1 min 4	40 min Z1 15 sec 1 min 6
Week 7	45 min Z1	55 min Z1 8 min Z3 1 min 3	45 min Z1 20 sec 1 min 6
Week 8	30 min Z1	45 min Z1 2 min Z3 1 min 8	35 min Z1 20 sec 1 min 6
Week 9	40 min Z1	45 min Z1 3 min Z3 1 min 10	40 min Z1 15 sec 1 min 8
Week 10	45 min Z1	50 min Z1 4 min Z3 1 min 6	45 min Z1 20 sec 1 min 6
Week 11	50 min Z1	40 min Z1 1 min Z3 1 min 8	40 min Z1 15 sec 1 min 8
Week 12	20 min Z1	10 km wedstrijd	20 min Z1 20 sec 1 min 6

Klaar voor de volgende uitdaging?

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



TRAININGSSHEMA

10 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 makkelijk berekenen. Dit doe je op basis van je 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 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 aankunt.

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 kunt vasthouden.

Hartslagzone 4

Hoge intensiteit trainingen boven de anaerobe drempel waarbij je lichaam langzaam gaat verzuren. De energieproductie is bijna volledig gebaseerd op koolhydraatverbranding. Train vooral in deze zone als je doel is om jouw tempo te verhogen. Deze hartslagzone 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