

Runxperience

I.v.m. Corona trainingsweek uitgewerkt!

Aangezien waarschijnlijk niet iedereen wil of kan deelnemen aan de loopgroepen blijven wij het schema uitwerken. Hardlopen in de frisse buitenlucht blijft toch echt heel gezond en het is ontzettend belangrijk om even te ontspannen.

Dit is een trainingsweek indeling van 4 x trainen. Wil je drie keer trainen, dan adviseren wij eerst training 2, dan training 3 en daarna training 4. De duurloop en lange langzame duurloop heeft meerdere niveaus afhankelijk van jouw niveau voer je niveau 1, 2 of 3 uit.

Training 1: Interval (IV)

Begin met 10 á 15 minuten inlopen. Doe hierna wat losmakende oefeningen bijv. verend rekken van kuiten, hamstrings, bovenbenen, huppelen met armzwaai, lichte kniehef en wat lekkere ontspannen versnellingen 2 á 4* 20 seconden met 40 seconden rustig wandelen tussen door.

Kern: 2a4* 1 km met hiertussen 90 seconden wandelen of heel rustig dribbelen. 4*2 minuten tempo met 1 minuut wandelen of heel rustig dribbelen. Hierna nog even 10 á 15 minuten rustig uitlopen en vergeet dan niet nog even de spanning van de spieren af te halen door te rekken: kuiten, hamstrings, bovenbenen etc.

* ieder kan dit op zijn eigen niveau doen.

Training 2: Duurloop (DL)

Niveau 1: 50 minuten hardlopen op een rustig tempo waarbij je kan blijven praten.

Niveau 2: 65 minuten duurloop op een tempo waarbij je kunt blijven praten.

Niveau 3: 80 minuten duurloop op een tempo waarbij je kunt blijven praten.

Training 3: Interval (IV)

Begin met 10 á 15 minuten inlopen. Doe hierna wat losmakende oefeningen bijv. verend rekken van kuiten, hamstrings, bovenbenen, huppelen met armzwaai, lichte kniehef en wat lekkere ontspannen versnellingen 2 á 4* 20 seconden met 40 seconden rustig wandelen tussen door.

Kern: 7, 4, 7, 4, 7, 4 met hiertussen 2 minuten wandelen of heel rustig dribbelen. Hierna nog even 10 á 15 minuten rustig uitlopen en vergeet dan niet nog even de spanning van de spieren af te halen door te rekken: kuiten, hamstrings, bovenbenen etc.

* ieder kan dit op zijn eigen niveau doen.

Training 4: Lange langzame duurloop (LLD)

Niveau 1: 70 minuten hardlopen op een rustig tempo waarbij je makkelijk kan blijven praten.

Niveau 2: 90 minuten duurloop op een tempo waarbij je makkelijk kunt blijven praten.

Niveau 3: 110 minuten duurloop op een tempo waarbij je makkelijk kunt blijven praten.

Denk erom als je met elkaar afspreekt 2 is het maximum en daarbij moet *altijd* 1,5m afstand gehouden worden. Nu ook als je actief bezig bent!

Wil jij een gericht schema op jouw niveau en jou prestatie neem dan contact met ons op voor een persoonlijk schema! Wij adviseren jou graag info@runxperience.nl

Runxperience

Snelheden die je aan kunt houden bij de trainingsvormen gebaseerd op jouw 5 of het liefst 10km persoonlijk record. Tijdens de interval loop je als jouw PR op de 5km 20 minuten is rond de 4 minuten op de km. Kortere afstanden kunnen wat harder gelopen worden en langere afstanden misschien net iets rustiger per km.

5km	10km	IV	DL	LLD
Tijden	Tijden			
0:17:05	0:34:10	0:03:25	0:04:10	0:04:40
0:17:30	0:35:00	0:03:30	0:04:15	0:04:45
0:17:55	0:35:50	0:03:35	0:04:20	0:04:50
0:18:20	0:36:40	0:03:40	0:04:25	0:04:55
0:18:45	0:37:30	0:03:45	0:04:30	0:05:00
0:19:10	0:38:20	0:03:50	0:04:35	0:05:05
0:19:35	0:39:10	0:03:55	0:04:40	0:05:10
0:20:00	0:40:00	0:04:00	0:04:45	0:05:15
0:20:25	0:40:50	0:04:05	0:04:50	0:05:20
0:20:50	0:41:40	0:04:10	0:04:55	0:05:25
0:21:15	0:42:30	0:04:15	0:05:00	0:05:30
0:21:40	0:43:20	0:04:20	0:05:05	0:05:35
0:22:05	0:44:10	0:04:25	0:05:10	0:05:40
0:22:30	0:45:00	0:04:30	0:05:15	0:05:45
0:22:55	0:45:50	0:04:35	0:05:20	0:05:50
0:23:20	0:46:40	0:04:40	0:05:25	0:05:55
0:23:45	0:47:30	0:04:45	0:05:30	0:06:00
0:24:10	0:48:20	0:04:50	0:05:35	0:06:05
0:24:35	0:49:10	0:04:55	0:05:40	0:06:10
0:25:00	0:50:00	0:05:00	0:05:45	0:06:15
0:25:25	0:50:50	0:05:05	0:05:50	0:06:20
0:25:50	0:51:40	0:05:10	0:05:55	0:06:25
0:26:15	0:52:30	0:05:15	0:06:00	0:06:30
0:26:40	0:53:20	0:05:20	0:06:05	0:06:35
0:27:05	0:54:10	0:05:25	0:06:10	0:06:40
0:27:30	0:55:00	0:05:30	0:06:15	0:06:45
0:27:55	0:55:50	0:05:35	0:06:20	0:06:50
0:28:20	0:56:40	0:05:40	0:06:25	0:06:55
0:28:45	0:57:30	0:05:45	0:06:30	0:07:00
0:29:10	0:58:20	0:05:50	0:06:35	0:07:05
0:29:35	0:59:10	0:05:55	0:06:40	0:07:10
0:30:00	1:00:00	0:06:00	0:06:45	0:07:15
0:30:25	1:00:50	0:06:05	0:06:50	0:07:20
0:30:50	1:01:40	0:06:10	0:06:55	0:07:25
0:31:15	1:02:30	0:06:15	0:07:00	0:07:30
0:31:40	1:03:20	0:06:20	0:07:05	0:07:35
0:32:05	1:04:10	0:06:25	0:07:10	0:07:40
0:32:30	1:05:00	0:06:30	0:07:15	0:07:45
0:32:55	1:05:50	0:06:35	0:07:20	0:07:50
0:33:20	1:06:40	0:06:40	0:07:25	0:07:55
0:33:45	1:07:30	0:06:45	0:07:30	0:08:00
0:34:10	1:08:20	0:06:50	0:07:35	0:08:05
0:34:35	1:09:10	0:06:55	0:07:40	0:08:10
0:35:00	1:10:00	0:07:00	0:07:45	0:08:15
0:35:25	1:10:50	0:07:05	0:07:50	0:08:20