

Trainingsintensiteit

gevoelswaarden	omschrijving	hartslagzone
Gevoel 1	Slenteren	Recuperatie
Gevoel 2	loslopen / recuperatietraining	Recuperatie
Gevoel 3	lange trage duurloop	Laag extensief
Gevoel 4	normaal lange duurloop – vlot praten tijdens het lopen is mogelijk	Extensief
Gevoel 5	iets snellere duurloop, gevoel iets meer te moeten doen dan gewoon rustig lopen – nog niet zwaar – praten vlot mogelijk	Intensief duur
Gevoel 6	snelle duurloop, maar nog niet in het rood – gevoel snel te lopen zonder echt af te zien – vlot praten niet mogelijk	Tempoduur
Gevoel 7	randje van in het rood gaan – gevoel overslagpols	Extensief interval
Gevoel 8	in het rood	Laag anaëroob
Gevoel 9	maximaal, goed voor een paar minuten, niet meer	Hoog anaëroob
Gevoel 10	niet te doen – onmogelijk enige tijd vol te houden	Maximale HF

trainingsadvies • Lopen Fervent jogger of competitief looper

Fase 1: opbouw basisconditie (voorbereidingsfase 1)

Wie & duur

- I Iedereen
- I Afhankelijk van het uitgangsniveau en de beschikbare tijd tot piekniveau, minimaal 6 weken

Trainingsprincipes

- I Verhoog het trainingsvolume indien mogelijk door eerst het aantal trainingen per week te verhogen, daarna (als dat niet hoger kan) de trainingsduur per training
Als je meer wil en kan trainen, train liever 5 keer per week, dan 2 keer. Zijn meer trainingsdagen niet mogelijk en wens je toch meer te trainen, loop dan geleidelijk wat langer bij elke training.
- I Zorg voor voldoende rust tussen de trainingen, zodat je de volgende training volledig fris kan starten

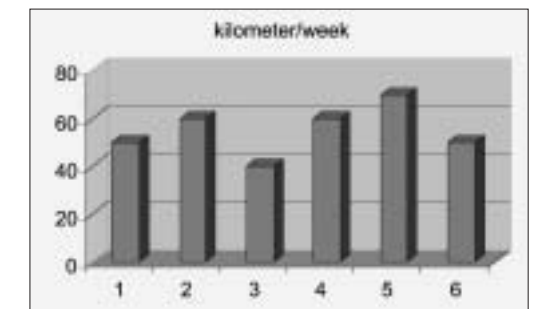
Aantal trainingsdagen per week

- I Minstens 2, oplopend tot (indien mogelijk) 6 dagen op 7

Opbouw

In cyclussen van 3 weken:

- I telkens 2 weken oplopend schema, gevolgd door 1 week herstel
vb. weektotaal: 50 – 60 – 40 – 60 – 70 – 50 km



Trainingsvormen

- I **recuperatie- of hersteltraining:** rustig loslopen. Toe te passen bij het begin of het einde van een zwaardere training of als herstel de dag volgend op een zware training
intensiteit: hartslagzone recuperatie of gevoel 2 (zie onderaan)
- I **extensieve duurtraining:** lange rustige training van 45 minuten tot 2u (of meer) afhankelijk van getraindheid
intensiteit: hartslagzone extensief duur of gevoel 4 (zie onderaan)
aantal: van 2 x per week tot 2 x per dag (topniveau)
- I **snelheid:** korte maximale sprint tot 7 seconden, steeds na een goede opwarming met versnellingen
Kan 1 x per week ingebouwd worden in een duurtraining
- I **Onderhoud anaëroobe en aëroobe capaciteit:** ook in deze fase mag je af en toe (tot 1 x om de twee weken) deelnemen aan een georganiseerde jogging of wedstrijd om de maximale capaciteiten op peil te houden.



Bel of mail naar MENSANA voor vragen betreffende dit schema.
Piet Van Bastelaere • Bruno Jacobs
Gentsesteenweg 132 • Sijsele-Damme • 050 72 83 90
www.mensana.be • info@mensana.be

vb. weekschema:

ma:	rust
di:	10 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 50 minuten extensief duur
wo:	1 uur extensief duur
do:	30 minuten loslopen of rust
vrij:	15 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 5 korte sprints van 7 seconden (rust telkens 2 minuten traag loslopen) + 30 minuten extensief duur
za:	50 minuten extensief duur
zo:	10 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 50 minuten extensief duur

Versnellingen: om de maximale loopsnelheid te onderhouden werk je best met versnellingen. Vanuit stilstand loop je 100m, waarbij je in de eerste 60m **heel geleidelijk** de snelheid verhoogt tot bijna sprintsnelheid en die dan korte tijd (10m) aanhoudt. Daarna uitlopen, rustig teruglopen naar de startplaats en herhalen.

Fase 2: Opbouw naar conditiepiek

Wie

Iedereen die voldoende basisconditie heeft en wenst op te bouwen naar een conditiepiek of haar/zijn snelheid wenst te verhogen.

Duur

I Voorbereidingsperiode 2 en 3 (zie verder): 6 tot 9 weken

I Voorbereidingsperiode 4 (zie verder): 4 tot 6 weken, enkel voor wie aan wedstrijden deelneemt

Trainingsprincipes

I Als je harder traint, dan train je best ook minder. Dit geldt zeker als je meer dan 3 x per week traint. Beperk dus het weektotaal aan kilometers in voorbereidingsperiode 3 en 4.

I Hoe harder je getraind hebt, hoe langer het herstel duurt. Na een zware training neem je best enkele rust- of herstel-dagen waarop je enkel extensief – gevoel 4 (zie verder) traint.

Aantal trainingsdagen per week

I Minstens 2 trainingen per week. Indien je het aankan tot 6 dagen per week

Opbouw

In cycli van 2 à 3 weken:

I Bij zeer intensief trainen volgt na 1 zware trainingsweek een herstelweek

I Bij minder intensief werk kan nog steeds gewerkt worden met cycli van 3 weken, zoals in de periode van opbouw basisconditie

Werkwijze

Werk achtereenvolgens voorbereidingsperiode 2, 3 en 4 af

I Gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 2 met trainingen uit het basispakket en intensieve duurtrainingen

I Gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 3 met trainingen uit het basispakket en tempoduurtrainingen en extensieve intervaltrainingen

I Gedurende 4 tot 6 weken voorbereidingsperiode 4 met trainingen uit het basispakket en weerstandstrainingen (anaërobe trainingen aan herslagen boven omslagpunt)

Trainingsvormen

Alle trainingsvormen, gebruikt bij de opbouw van de basisconditie, blijven aan bod komen.

Basistrainingen blijven dus:

I **recuperatie- of hersteltraining**

I **extensieve duurtraining**

I **snelheid**

1 training op 3 wordt, afhankelijk van de voorbereidingsperiode, vervangen door een intensievere vorm van training:

Vorbereidingsperiode 2:

I **intensieve** duurtraining: middellange duurtraining van 30 minuten tot 1u30 afhankelijk van leeftijd en getraindheid. Intensiteit is laag intensief, gevoel 5 (zie onderaan)

vb: 10 minuten loslopen + 3 versnellingen + 4 x (10 minuten intensief duur gevolgd door 5 minuten extensief duur) + 10 minuten loslopen

Vorbereidingsperiode 3:

I **extensief** interval: kort en lang extensief interval aan hartslagen rond het omslagpunt – gevoel 7

vb: 10 minuten loslopen + 3 versnellingen + 6 x (1000m minuten aan hartslagen rond omslagpunt gevolgd door 3 minuten loslopen) + 10 minuten loslopen

I **tempo** duurtraining: relatief korte duurtraining van 30 minuten tot 1u afhankelijk van leeftijd en getraindheid aan vrij hoge intensiteit net onder het omslagpunt – gevoel 6

vb: 10 minuten loslopen + 3 versnellingen + 10 x (4 minuten tempo duur gevolgd door 2 minuten extensief duur) + 10 minuten loslopen

Vorbereidingsperiode 4:

I **Weerstandstrainingen:** intervaltraining (middellang of lang) en herhalingen aan zo goed als maximale intensiteit vb. 15 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 10 x (600m zo snel mogelijk, gevolgd door 200m loslopen) (let

er op goed te doseren zodat alle herhalingen aan hetzelfde tempo kunnen afgewerkt worden) + 10 minuten loslopen

vb. weekschema periode 4:

ma: 30 minuten loslopen of rust

di: 1 uur extensief duur

wo: 10 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 6 x (1000m minuten aan hartslagen rond omslagpunt gevolgd door 3 minuten loslopen) + 10 minuten loslopen

do: rust of 30 minuten loslopen

vrij: 1u extensief duur

za: 15 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 15 minuten loslopen

zo: wedstrijd of 10 minuten loslopen + stretchen + 3 versnellingen + 1000m + 1500 m + 2000m + 1000m (alles aan wedstrijdtempo en tussen elke afstand 7 minuten loslopen) + 10 minuten loslopen