

Trainingschema Loopclinic 3Bergenloop (versie 5/1)

Training	10-16 januari	17-23 januari	24-30 januari	31 jan - 6 februari	7-13 februari	14-20 februari	21-27 februari	28 feb. - 4 maart	5 mrt.	6 mrt.
Training 1 (= zondagmorgen)	DL=2-3-2-3-2 minuten AH=1	DL=5x3 minuten AH=1	LLD=15 minuten	DL=4x5 minuten AH=2	DL=2-3-4-5-6-7 minuten AH=2	LLD=3x10 minuten AH=3	LLD=2x15 minuten AH=3	LLD=25-30 minuten	Deelname aan de 6 km Sport2000 Van den Berg 3Bergenloop	Herstel & Uitlooptraining
Training 2 (optie)	DL=6x2 minuten AH=1	DL=2-3-4-3-2 minuten AH=1	DL=2-4-6-4-2 minuten AH=1	DL=2-4-6-6-4-2 minuten AH=2	DL=4x7 minuten AH=1	DL=2-3-4 x 3 AH=1 seriepauze 2 min.	DL=10-8-6-4-2 AH=2	DL=5-4-3-2-1 AH=2 (dinsdag 1)		
Training 3 (optie)	DL=1-2-3-1-2-3 AH=1	DL=6x3 minuten AH=2	DL=5x4 minuten AH=2	DL=8x3 minuten AH=1	Rust	LLD=20 minuten	DL=4x7 minuten AH=1	Rust		
Training 4 (optie)	LLD=15 minuten of stuk fietsen	LLD=15 minuten of stuk fietsen	DL=2-3-4-4-3-2 minuten AH=1	LLD=15 minuten of stuk fietsen	LLD=15 minuten of stuk fietsen	LLD=15 minuten of stuk fietsen	LLD=15 minuten of stuk fietsen	Rust		
Uitleg & Toelichting										
	DL = Duurloop	Deze gaat in een tempo waarbij je nog in staat bent een gesprek te voeren met een (denkbeeldige) looppartner. (zoals geoefend in de gezamenlijke training)								
	LLD = Langzame Lange Duurloop	Dit is het tempo iets onder het DL (duurloop tempo). Trainingsvorm om o.a. het vetbindingsstelsel te ontwikkelen en langdurig gebruik van o.a. spieren, pezen en aanhechtingen te trainen.								
	AH = Actief herstelloop	aantal minuten wandelen								
Bovenstaand loopschema gaat uit van 2-3 trainingen per week. Zorg ervoor dat er steeds minimaal een dag zit tussen twee opeenvolgende trainingen i.v.m. het nodige herstel. Houd daarbij goed in de gaten of je goed herstelt van een training. Als dit niet het geval is, laat dan een looptraining schieten en vervang deze door 45 minuten stevig doorfietsen. Hiemee bouw je ook aan je basisconditie en het is herstelbevorderend.										
Als je naast de gezamenlijke training op zondag maar 1 keer zelf kan trainen kies je een serie uit training 2,3 of 4										
Het schema van Training 1 doen we - naast de andere oefeningen - op de gezamenlijke training op zondagmorgen										
Heb je vragen over het schema stel die dan per mail of op de training op zondagmorgen.										