

Niveau M1 - Running

Uitleg trainingsschema

Variatie is de basis voor succes!

Wil je goed voorbereid aan de start staan van jouw einddoel, dan is het volgen van een trainingsschema een zeer goed plan. Bij het onderstaande trainingsschema wordt ervan uitgegaan dat je nu al ongeveer 5 kilometer kunt hardlopen.

Het trainingsschema bevat verschillende soorten trainingen die ervoor zorgen dat je gevarieerd en effectief traint en zo de meeste vooruitgang boekt. Af en toe snel, vaak redelijk rustig en ook af en toe heel erg rustig. Basisregel: Lange duurlopen doe je heel langzaam en korte afstanden doe je heel snel.

De vier verschillende soorten trainingen zijn:

- 1) herstelloop, oftewel herstel 1 of zone 1;
- 2) lange duurloop, oftewel tempo 1 of zone 2;
- 3) gewone duurloop, oftewel tempo 2 of zone 3;
- 4) lange tempolopen, oftewel tempo 3 of zone 4;
- 5) korte tempolopen, oftewel tempo 4 of zone 5.

Voor iedereen geldt uiteraard een ander tempo. Loop om jouw tempo te bepalen 5 kilometer. De tijd die je op deze 5 kilometer loopt, bepaalt jouw trainingstempo. Deze tijd vind je terug in de tabel op de volgende pagina.

Voorbeeld:

Wanneer je bijvoorbeeld 28 minuten over de 5 kilometer hebt gelopen, dan:

- loop je tijdens een **herstelloop (herstel 1)** een snelheid van 6:51 – 7:06 minuten per km;
- loop je tijdens een **lange duurloop (tempo 3)** een snelheid van 6:36 – 6:51 minuten per km;
- loop je tijdens een **gewone duurloop (tempo 2)** een snelheid van 6:21 – 6:36 minuten per km;
- loop je tijdens een **lange tempolopen (tempo 3)** een snelheid van 5:51 – 6:06 minuten per km;
- loop je tijdens een **korte tempolopen (tempo 4)** een snelheid van 5:21 – 5:36 minuten per km.

Trainen op hartslag in plaats van snelheid

Om je maximale hartslag te bepalen zijn er meerdere manieren. De makkelijkste manier is de volgende:

Man 220 minus je leeftijd = maximale hartslag

Vrouw 230 minus je leeftijd = maximale hartslag

Let op, dit is slechts een grove indicatie. Om je exacte hartslag te bepalen is de OWN-Zone van Polar een uitstekende methode.

Voorbeeld:

Stel je bent een man van 48 jaar, $220 - 48 = 172$. Je maximale hartslag is ongeveer 172 hartslagen per minuut, dan:

- loop je tijdens een **herstelloop (zone 1)** met een gemiddelde hartslag van 132 ($172 - 50 + 10$);
- loop je tijdens een **lange duurloop (zone 2)** met een gemiddelde hartslag van 142 ($172 - 50 + 20$);
- loop je tijdens een **gewone duurloop (zone 3)** met een gemiddelde hartslag van 152 ($172 - 50 + 30$);
- loop je tijdens een **lange tempolopen (zone 4)** met een gemiddelde hartslag van 162 ($172 - 50 + 40$);
- loop je tijdens een **korte tempolopen (zone 5)** met een gemiddelde hartslag van 172 ($172 - 50 + 50$).

5 kilometer	Per km	12 min test	Herstelloop	Lange duurloop	Duurloop	Tempolopen lang	Tempolopen kort
			Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5
Minuten		Afstand	Herstel 1	Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4
16,00	3:12	3950	04:27 - 04:42/km	04:12 - 04:27/km	03:57 - 04:12/km	03:27 - 03:42/km	02:57 - 03:12/km
17,00	3:24	3750	04:39 - 04:54/km	04:24 - 04:39/km	04:09 - 04:24/km	03:39 - 03:54/km	03:09 - 03:24/km
18,00	3:36	3500	04:51 - 05:06/km	04:36 - 04:51/km	04:21 - 04:36/km	03:51 - 04:06/km	03:21 - 03:36/km
19,00	3:48	3300	05:03 - 05:18/km	04:48 - 05:03/km	04:33 - 04:48/km	04:03 - 04:18/km	03:33 - 03:48/km
20,00	4:00	3150	05:15 - 05:30/km	05:00 - 05:15/km	04:45 - 05:00/km	04:15 - 04:30/km	03:45 - 04:00/km
21,00	4:12	3000	05:27 - 05:42/km	05:12 - 05:27/km	04:57 - 05:12/km	04:27 - 04:42/km	03:57 - 04:12/km
22,00	4:24	2850	05:39 - 05:54/km	05:24 - 05:39/km	05:09 - 05:24/km	04:39 - 04:54/km	04:09 - 04:24/km
23,00	4:36	2750	05:51 - 06:06/km	05:36 - 05:51/km	05:21 - 05:36/km	04:51 - 05:06/km	04:21 - 04:36/km
24,00	4:48	2650	06:03 - 06:18/km	05:48 - 06:03/km	05:33 - 05:48/km	05:03 - 05:18/km	04:33 - 04:48/km
25,00	5:00	2550	06:15 - 06:30/km	06:00 - 06:15/km	05:45 - 06:00/km	05:15 - 05:30/km	04:45 - 05:00/km
26,00	5:12	2450	06:27 - 06:42/km	06:12 - 06:27/km	05:57 - 06:12/km	05:27 - 05:42/km	04:57 - 05:12/km
27,00	5:24	2350	06:39 - 06:54/km	06:24 - 06:39/km	06:09 - 06:24/km	05:39 - 05:54/km	05:09 - 05:24/km
28,00	5:36	2250	06:51 - 07:06/km	06:36 - 06:51/km	06:21 - 06:36/km	05:51 - 06:06/km	05:21 - 05:36/km
29,00	5:48	2175	07:03 - 07:18/km	06:48 - 07:03/km	06:33 - 06:48/km	06:03 - 06:18/km	05:33 - 05:48/km
30,00	6:00	2100	07:15 - 07:30/km	07:00 - 07:15/km	06:45 - 07:00/km	06:15 - 06:30/km	05:45 - 06:00/km
31,00	6:12	2050	07:27 - 07:42/km	07:12 - 07:27/km	06:57 - 07:12/km	06:27 - 06:42/km	05:57 - 06:12/km
32,00	6:24	2000	07:39 - 07:54/km	07:24 - 07:39/km	07:09 - 07:24/km	06:39 - 06:54/km	06:09 - 06:24/km
33,00	6:36	1900	07:51 - 08:06/km	07:36 - 07:51/km	07:21 - 07:36/km	06:51 - 07:06/km	06:21 - 06:36/km
34,00	6:48	1850	08:03 - 08:18/km	07:48 - 08:03/km	07:33 - 07:48/km	07:03 - 07:18/km	06:33 - 06:48/km
35,00	7:00	1800	08:15 - 08:30/km	08:00 - 08:15/km	07:45 - 08:00/km	07:15 - 07:30/km	06:45 - 07:00/km
36,00	7:12	1750	08:27 - 08:42/km	08:12 - 08:27/km	07:57 - 08:12/km	07:27 - 07:42/km	06:57 - 07:12/km
37,00	7:24	1700	08:39 - 08:54/km	08:24 - 08:39/km	08:09 - 08:24/km	07:39 - 07:54/km	07:09 - 07:24/km
38,00	7:36	1650	08:51 - 09:06/km	08:36 - 08:51/km	08:21 - 08:36/km	07:51 - 08:06/km	07:21 - 07:36/km
39,00	7:48	1600	09:03 - 09:18/km	08:48 - 09:03/km	08:33 - 08:48/km	08:03 - 08:18/km	07:33 - 07:48/km
40,00	8:00	1550	09:15 - 09:30/km	09:00 - 09:15/km	08:45 - 09:00/km	08:15 - 08:30/km	07:45 - 08:00/km

	Zone 1	Herstel 1	Zeer lichte inspanning, verbetert je algehele gezondheid en bevordert je herstel.
	Zone 2	Tempo 1	Lichte inspanning, verbetert je basisuithoudingsvermogen en vetverbranding.
	Zone 3	Tempo 2	Middelmatige inspanning, verbetert je uithoudingsvermogen.
	Zone 4	Tempo 3	Zware inspanning, verhoogt je maximale prestatievermogen.
	Zone 5	Tempo 4	Maximale inspanning, prikkelt kracht en snelheid.

1		
16-12-2019	Duurloop 34 minuten (tempo 2) met daarin 2 lange tempolopen van 5 minuten (tempo 3)	 
17-12-2019		
18-12-2019	Duurloop 30 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	 
19-12-2019		
20-12-2019	Herstelloop 32 minuten (Herstel 1)	
21-12-2019		
22-12-2019	Lange duurloop 15 kilometer (tempo 1)	

2		
23-12-2019	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
24-12-2019		
25-12-2019	Duurloop 42 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	 
26-12-2019		
27-12-2019	Duurloop 36 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	 
28-12-2019		
29-12-2019	Lange duurloop 16 kilometer (tempo 1)	

3		
30-12-2019	Duurloop 45 minuten (tempo 2) met daarin 2 lange tempolopen van 5 minuten (tempo 3)	 
31-12-2019		
01-01-2020	Duurloop 44 minuten (tempo 2) met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	 
02-01-2020		
03-01-2020	Duurloop 50 minuten (tempo 2)	
04-01-2020		
05-01-2020	Lange duurloop 17 kilometer (tempo 1)	

4		
06-01-2020	Duurloop 48 minuten (tempo 2) met daarin 2 lange tempolopen van 5 minuten (tempo 3)	 
07-01-2020		
08-01-2020	Duurloop 55 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 3 minuten (tempo 3)	 
09-01-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
10-01-2020		
11-01-2020	Lange duurloop 18 kilometer (tempo 1)	
12-01-2020		

5		
13-01-2020	Duurloop 46 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 4 minuten (tempo 3)	 
14-01-2020		
15-01-2020	Duurloop 48 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	 
16-01-2020	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
17-01-2020		
18-01-2020		
19-01-2020	Lange duurloop 20 kilometer (tempo 1)	

6		
20-01-2020	Duurloop 48 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 5 minuten (tempo 3)	 
21-01-2020		
22-01-2020	Duurloop 50 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 400 meter (tempo 4)	 
23-01-2020	Duurloop 58 minuten (tempo 2)	
24-01-2020		
25-01-2020	Lange duurloop 21 kilometer (tempo 1)	
26-01-2020		

7		
27-01-2020	Duurloop 54 minuten (tempo 2) met daarin 4 lange tempolopen van 3 minuten (tempo 3)	 
28-01-2020		
29-01-2020	Duurloop 70 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	 
30-01-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
31-01-2020		
01-02-2020	Lange duurloop 22 kilometer (tempo 1)	
02-02-2020		

8		
03-02-2020	Duurloop 48 minuten (tempo 2) met daarin 2 lange tempolopen van 8 minuten (tempo 3)	 
04-02-2020		
05-02-2020	Duurloop 55 minuten (tempo 2)	
06-02-2020		
07-02-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
08-02-2020		
09-02-2020	Lange duurloop 23 kilometer (tempo 1)	

9		
10-02-2020	Duurloop 50 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 4 minuten (tempo 3)	 
11-02-2020		
12-02-2020	Duurloop 52 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	 
13-02-2020	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
14-02-2020		
15-02-2020		
16-02-2020	Lange duurloop 24 kilometer (tempo 1)	

10		
17-02-2020	Duurloop 52 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 4 minuten (tempo 3)	 
18-02-2020		
19-02-2020	Duurloop 50 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 500 meter (tempo 4)	 
20-02-2020	Duurloop 54 minuten (tempo 2)	
21-02-2020		
22-02-2020	Lange duurloop 18 kilometer (tempo 1)	
23-02-2020		

11		
24-02-2020	Herstelloop 40 minuten (Herstel 1)	
25-02-2020		
26-02-2020	Duurloop 60 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 400 meter (tempo 4)	 
27-02-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
28-02-2020		
29-02-2020	Lange duurloop 24 kilometer (tempo 1)	
01-03-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	

12		
02-03-2020	Duurloop 52 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 6 minuten (tempo 3)	 
03-03-2020		
04-03-2020	Duurloop 60 minuten (tempo 2)	
05-03-2020		
06-03-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
07-03-2020		
08-03-2020	Lange duurloop 28 kilometer (tempo 1)	

13		
09-03-2020	Duurloop 55 minuten (tempo 2) met daarin 4 lange tempolopen van 5 minuten (tempo 3)	 
10-03-2020		
11-03-2020	Duurloop 48 minuten (tempo 2) met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	 
12-03-2020		
13-03-2020	Duurloop 40 minuten (tempo 2)	
14-03-2020		
15-03-2020	Lange duurloop 32 kilometer (tempo 1) Let op Maximaal 32 km	

14		
16-03-2020	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
17-03-2020		
18-03-2020	Duurloop 60 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	 
19-03-2020		
20-03-2020		
21-03-2020	Lange duurloop 24 kilometer (tempo 1)	
22-03-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	

15		
23-03-2020	Duurloop 58 minuten (tempo 2) met daarin 4 lange tempolopen van 4 minuten (tempo 3)	 
24-03-2020		
25-03-2020	Duurloop 70 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	 
26-03-2020		
27-03-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
28-03-2020		
29-03-2020	Lange duurloop 18 kilometer (tempo 1)	

16		
30-03-2020	Duurloop 58 minuten (tempo 2) met daarin 3 lange tempolopen van 4 minuten (tempo 3)	 
31-03-2020		
01-04-2020	Duurloop 75 minuten (tempo 2) met daarin 5 Lange tempolopen van 5 min (marathon tempo)	 
02-04-2020	Herstelloop 35 minuten (Herstel 1)	
03-04-2020		
04-04-2020		
05-04-2020	Marathon	

17		
06-04-2020	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
07-04-2020	Huldiging bij de club	
08-04-2020	Duurloop 30 minuten (tempo 2) met daarin 2 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	
09-04-2020		
10-04-2020	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
11-04-2020		
12-04-2020		