De Latemse Loopclub

Loopschema 5 naar 10 km

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden

- **= langzame duurloop**
- **= joggen (=tempo van langzame duurloop)**
- **= normale duurloop (iets sneller dan langzame duurloop, je kan blijven praten)**
- **= snelle duurloop (juist onder overslagpols)**
- **= versnellen**

Bijkomende uitleg looptrainingen

HR max = maximale hartslag = 220 - leeftijd
Vb 38 jaar: 220-38= 182

Joggen en langzame duurloop 60-70% van HR max
Effect: betere basisuithouding en recuperatie
Voelt als: comfortabel ademen, lichte spierinspanning en licht zweten
Goed voor: iedereen bij langere en regelmatig herhaalde korte trainingen
Vb 38 jaar: 109 - 127

Normale duurloop 70-80%
Effect: verbetert het aerobe uithoudingsvermogen
Voelt als: licht vermoeide spieren, vlotte ademhaling, gemiddeld zweten
Goed voor: alle sporters en duurtrainingen aan matige intensiteit
Vb 38 jaar: 127 - 145

Snelle duurloop 80-90%
Effect: verhoogt de maximale prestatiecapaciteit
Voelt als: zware ademhaling en vermoeide spieren
Goed voor: fitte personen en korte inspanningen
vb 38 jaar: 145 - 163

Versnellingen
Ontspannen versnellingen met nadruk op de juiste looptechniek

week 1	training 1	25'
	training 2	25'
	training 3	30'
week 2	training 1	15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15"
	training 2	10' 3' 7' 3' 7'
	training 3	30'
week 3	training 1	15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15" 15"
	training 2	30'
	training 3	35'
week 4	training 1	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"
	training 2	5' 3' 7' 3' 7' 3' 7'
	training 3	40'
week 5	training 1	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"
	training 2	10' 3' 7' 3' 7' 3' 7'
	training 3	45'
week 6	training 1	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"
	training 2	25'
	training 3	25'
week 7	training 1	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"
	training 2	5' 4' 6' 4' 6' 4' 6'
	training 3	45'
week 8	training 1	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"
	training 2	35'
	training 3	50'
week 9	training 1	60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60"
	training 2	40'
	training 3	55'
week 10	training 1	60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60"
	training 2	5' 4' 6' 4' 6' 4' 6' 4' 6'
	training 3	60'
week 11	training 1	60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60" 60"
	training 2	45'
	training 3	65'
week 12	training 1	25'
	training 2	30'
	training 3	**10 km test**