

# 7,5 km en 15 km 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 is de bedoeling dat er 3 a 4 keer per week wordt getraind met een dag rust er tussen.*

*Na een zware training is de volgende training een hersteltraining.*

*Het schema is een leidraad, luister ook naar je lichaam maar let er wel op dat je gevoel niet altijd aangeeft wat op dat moment je conditionele gesteldheid is.*

*Staat er een training op het programma, maar voel je je niet zo fit, probeer toch aan de training te beginnen, het kan soms enorm mee vallen.*

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 1)** 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 minus 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.