

Trainingstypen in de schema's

(versie 27-12-2014)

Het tempo dat je loopt in een training is van groot belang voor het trainingseffect. We leiden dat steeds af van je 10 km wedstrijdtempo. Er is een tabel met tempo's voor intervaltrainingen en een tabel voor duurtrainingen.

Intervaltijden

1000m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m	7000m	8000m	9000m	10000m
00:57	01:02	01:31	01:39	01:44	02:11	02:25	02:29	04:41	05:21
00:56	01:01	01:30	01:37	01:42	02:09	02:17	02:20	04:40	05:19
00:55	01:01	01:29	01:36	01:41	02:07	02:15	02:18	04:39	05:18
00:54	01:00	01:27	01:34	01:39	02:06	02:13	02:16	04:38	05:17
00:53	00:59	01:26	01:33	01:38	02:05	02:11	02:14	04:37	05:16
00:52	00:58	01:25	01:31	01:37	02:04	02:09	02:12	04:36	05:15
00:51	00:58	01:24	01:30	01:36	02:03	02:08	02:11	04:35	05:14
00:50	00:57	01:23	01:29	01:34	02:02	02:07	02:10	04:34	05:13
00:49	00:56	01:22	01:27	01:32	02:01	02:06	02:09	04:33	05:12
00:48	00:55	01:21	01:26	01:31	02:00	02:05	02:08	04:32	05:11
00:47	00:54	01:20	01:25	01:30	01:59	02:04	02:07	04:31	05:10
00:46	00:53	01:19	01:24	01:29	01:58	02:03	02:06	04:30	05:09
00:45	00:52	01:18	01:23	01:28	01:57	02:02	02:05	04:29	05:08
00:44	00:51	01:17	01:22	01:27	01:56	02:01	02:04	04:28	05:07
00:43	00:50	01:16	01:21	01:26	01:55	02:00	02:03	04:27	05:06
00:42	00:49	01:15	01:20	01:25	01:54	01:59	02:02	04:26	05:05
00:41	00:48	01:14	01:19	01:24	01:53	01:58	02:01	04:25	05:04
00:40	00:47	01:13	01:18	01:23	01:52	01:57	02:00	04:24	05:03
00:39	00:46	01:12	01:17	01:22	01:51	01:56	01:59	04:23	05:02
00:38	00:45	01:11	01:16	01:21	01:50	01:55	01:58	04:22	05:01
00:37	00:44	01:10	01:15	01:20	01:49	01:54	01:57	04:21	05:00
00:36	00:43	01:09	01:14	01:19	01:48	01:53	01:56	04:20	04:59
00:35	00:42	01:08	01:13	01:18	01:47	01:52	01:55	04:19	04:58
00:34	00:41	01:07	01:12	01:17	01:46	01:51	01:54	04:18	04:57
00:33	00:40	01:06	01:11	01:16	01:45	01:50	01:53	04:17	04:56
00:32	00:39	01:05	01:10	01:15	01:44	01:49	01:52	04:16	04:55
00:31	00:38	01:04	01:09	01:14	01:43	01:48	01:51	04:15	04:54
00:30	00:37	01:03	01:08	01:13	01:42	01:47	01:50	04:14	04:53
00:29	00:36	01:02	01:07	01:12	01:41	01:46	01:49	04:13	04:52
00:28	00:35	01:01	01:06	01:11	01:40	01:45	01:48	04:12	04:51
00:27	00:34	01:00	01:05	01:10	01:39	01:44	01:47	04:11	04:50

Het schema's

1000m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m	7000m	8000m	9000m	10000m
00:57	01:02	01:31	01:39	01:44	02:11	02:25	02:29	04:41	05:21
00:56	01:01	01:30	01:37	01:42	02:09	02:17	02:20	04:40	05:19
00:55	01:01	01:29	01:36	01:41	02:07	02:15	02:18	04:39	05:18
00:54	01:00	01:27	01:34	01:39	02:06	02:13	02:16	04:38	05:17
00:53	00:59	01:26	01:33	01:38	02:05	02:11	02:14	04:37	05:16
00:52	00:58	01:25	01:31	01:37	02:04	02:09	02:12	04:36	05:15
00:51	00:58	01:24	01:30	01:36	02:03	02:08	02:11	04:35	05:14
00:50	00:57	01:23	01:29	01:34	02:02	02:07	02:10	04:34	05:13
00:49	00:56	01:22	01:27	01:32	02:01	02:06	02:09	04:33	05:12
00:48	00:55	01:21	01:26	01:31	02:00	02:05	02:08	04:32	05:11
00:47	00:54	01:20	01:25	01:30	01:59	02:04	02:07	04:31	05:10
00:46	00:53	01:19	01:24	01:29	01:58	02:03	02:06	04:30	05:09
00:45	00:52	01:18	01:23	01:28	01:57	02:02	02:05	04:29	05:08
00:44	00:51	01:17	01:22	01:27	01:56	02:01	02:04	04:28	05:07
00:43	00:50	01:16	01:21	01:26	01:55	02:00	02:03	04:27	05:06
00:42	00:49	01:15	01:20	01:25	01:54	01:59	02:02	04:26	05:05
00:41	00:48	01:14	01:19	01:24	01:53	01:58	02:01	04:25	05:04
00:40	00:47	01:13	01:18	01:23	01:52	01:57	02:00	04:24	05:03
00:39	00:46	01:12	01:17	01:22	01:51	01:56	01:59	04:23	05:02
00:38	00:45	01:11	01:16	01:21	01:50	01:55	01:58	04:22	05:01
00:37	00:44	01:10	01:15	01:20	01:49	01:54	01:57	04:21	05:00
00:36	00:43	01:09	01:14	01:19	01:48	01:53	01:56	04:20	04:59
00:35	00:42	01:08	01:13	01:18	01:47	01:52	01:55	04:19	04:58
00:34	00:41	01:07	01:12	01:17	01:46	01:51	01:54	04:18	04:57
00:33	00:40	01:06	01:11	01:16	01:45	01:50	01:53	04:17	04:56
00:32	00:39	01:05	01:10	01:15	01:44	01:49	01:52	04:16	04:55
00:31	00:38	01:04	01:09	01:14	01:43	01:48	01:51	04:15	04:54
00:30	00:37	01:03	01:08	01:13	01:42	01:47	01:50	04:14	04:53
00:29	00:36	01:02	01:07	01:12	01:41	01:46	01:49	04:13	04:52
00:28	00:35	01:01	01:06	01:11	01:40	01:45	01:48	04:12	04:51
00:27	00:34	01:00	01:05	01:10	01:39	01:44	01:47	04:11	04:50

Duurlooptypen

Constant tempo

Duurlopen in een constant tempo zijn precies wat je zou denken. In de tabel met duurtempo's vind je drie gradaties (A, B en C). We passen deze vorm niet veel toe. In de tweede helft van het schema wordt wel regelmatig een heel specifiek tempo gebruikt: je verwachte marathon tempo. Dit wordt aangeduid met MT.

Golvend tempo

Bij een duurtraining met een golvend tempo, varieer je langzaam je tempo tussen een laagste en een hoogste snelheid (die je op basis van je 10km tijd in de tabel kunt vinden). De lengte van de golfbeweging is een kwestie van gevoel, maar moet tussen de 500 meter en 2 km liggen (van laagste naar hoogste tempo en weer terug). Er zijn twee niveaus: A en B.

Oplopend tempo

Bij een training met een oplopend tempo, begin je rustig en voer je het tempo geleidelijk op. De begin en eindtempo's staan in de tabel (twee niveaus). In een training kunnen meerdere stukken oplopend tempo voorkomen. Bijvoorbeeld 2 x 5K oplopend. Indien nodig kun je tussen twee stukken oplopend tempo een paar minuten rust nemen (wandelen of dribbelen). Dit kan ook expliciet in het schema staan als: P: 5min (een pauze van 5 minuten) of P: 5min D (waarbij de D voor 'dribbelen' staat).

Intervaltypen

Bij een intervaltraining wisselen hardgelopen stukken en rust elkaar op een regelmatige manier af. De variatiemogelijkheden zijn enorm: tempo, rust, duur en aantal herhalingen. In de schema's worden twee typen gebruikt.

Extensieve intervallen

Extensieve intervallen worden gekenmerkt door een relatief laag tempo en een korte rust. Het wordt als volgt aangegeven: 10 x 400m T2 P: 100m. Het tempo vind je in de tabel. De P(auze) is 100m, naar wens dribbelend of wandelend. Ook zijn er series mogelijk. Er zijn dan meerdere blokjes, met

daartussen een langere pauze: 4 x (3 x 300m) T3 P: 100m D SP: 2min. In dit voorbeeld doe je vier series van 3 x 300 meter. Binnen een serie is er 100m dribbelrust. Tussen de series is er een seriepauze (SP) van 2 minuten.

Flitstraining

Bij een flitstraining loop je een beperkt aantal korte stukjes op sprintsnelheid. Met lange rust. In het schema staat steeds aangegeven hoe.

Vaartspel

Het vaartspel is een vrije trainingsvorm waarin je je tempo en ondergrond varieert. Leef je vooral uit. Een vaartspel bevat vaak in een opbouw passende kracht- en techniekelementen.