

Trainingstips

Interval training maakt je echt sterker.

Begin de training met rustig in te lopen (rond de 2 km) Doe daarna een aantal lichte oefeningen om je spieren soepel te maken en de doorbloeding op gang te brengen.

Er bestaan 2 soorten interval trainingen, de korte tot ongeveer 1 km en de lange tot ongeveer 3 km

De korte interval is om je hart en longen eens goed op de donder te geven en je basis snelheid te verbeteren en voor de wat oudere lopers je basis snelheid te onderhouden.

Een paar trainingsvormen:

- Zoek een straat met lantaarnpalen die normaal ongeveer 50m uit elkaar staan, neem een route van ongeveer 10 lantaarnpalen. Trek een startstreep en loop op tempo naar de eerste lantaarnpaal , daarna loop je in ontspannen jogging tempo weer terug naar je startstreep. Daarna loop je op tempo naar de tweede lantaarnpaal en daarna weer terug naar de startstreep. Herhaal dit tot je bij de 10^e lantaarnpaal bent. Als je bij de 10^e lantaarnpaal bent loop je in een rustig tempo een rondje van ongeveer 1 km. Daarna begin je met de tweede serie . Je loopt nu op tempo naar de 10^e lantaarnpaal en in jogging tempo weer terug. Daarna loop je naar de 9^e lantaarnpaal en in jogging tempo terug. Dit doe je tot je bij de laatste lantaarnpaal bent. Dit is einde training.
- Ook kan je een piramideloop doen. Dat is bv 3 – 6- 9 – 9 – 6 -3 min tempo en als tussenpauze 3 min rustige loop.
- Ook een mogelijkheid is 7 x(een rondje van 400 m tempo afwisselen met een rondje van 200m rustig duurloop tempo.)

De lange interval is er om je basis snelheid langer vol te houden.

Een paar trainingsvormen:

- Een route van ongeveer 15km met daarin een aantal versnellingen van of 10 – 5 – 5 - 10 min of 2 x 15 min of 3 x 10 min of 5 - 10 - 10 – 5 min.
- Ook kun je een tempo duurloop doen van 10 km in beoogd wedstrijd tempo of tijdens je duurloop allerlei lusjes op tempo van 500m – 1 km inbouwen
- De tempo's (versnellingen) zijn in je 10 km tempo en de rustloop heel ontspannen en rustig.

Mogelijkheden zat dus.

In het weekend loop je een lange duurloop (tussen de 15 en 18 km) in een tempo waarin je gewoon kan blijven praten en waarvan je denkt, dit kan ik uren volhouden.

Veel plezier en tot ziens bij de halve van Haren.