

Startup-Trainingschema voor de 40 van Breda

Van 10 naar 15 km in 8 weken met een tempo van 10km/uur

Na deze weken kun je minimaal 15 km lopen in 1,5 uur.

Dit schema gaar er van uit dat je al 10 km of een (1) uur onafgebroken kunt lopen.

Week	Datum	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1	17-23 mei		3' t4 - 10' t2 - 3' t4		30' t2		60' t1	
2	24-30 mei		8 x 2' t4		35' t2		65' t1	
3	31 mei-6 juni		5' t4 - 10' t2 - 5' t4		40' t2		70' t1	
4	7-13 juni		3 x 5' t4		40' t2		60' t1	
5	14-20 juni		5' t2 - 10' t4 - 5' t2		30' t2		70' t1	
6	21 - 28 jun7		10' t4 - 5' t2 - 10' t4		45' t2		75' t1	
7	28 juni-4 juli		3 x 10' t4		45' t2		80' t1	
8	5 juli- 11 juli		30' t2		30' t1			15 km

 rust of crosstraining (= andere sport dan lopen bv. zwemmen, fietsen, mountainbike etc.)

 tempo 1 (t1) t1 = 6.00 min/km

 tempo 2 (t2) t2 = 5.30 min/km

 interval (t4) t4 = 5.00 min/km Bij intervaltraining telkens 10' in- en uitlopen (= < t1)

Na elke interval 1' wandel

 eerste

Opmerkingen:

De gegeven snelheden zijn richtsnelheden, als je sneller kunt mag dat maar forceer niets! Langzamer mag ook, hou wel de 30 sec sneller per tempo aan.

Bijvoorbeeld t1= 6.15 t2=5.45 en t4=5.15

Bij t1 moet je nog kunnen praten zonder veel hijgen en bij t2 moet een gesprek nog mogelijk zijn, maar adem je wat zwaarder.

We raden je heel sterk aan om op een van de rustdagen krachttoefeningen te doen (core stability, squads etc.)

Deze kun je evt. ook doen voor een (korte) training). Op internet zijn vele goede oefeningen te vinden.

De duurloop van zaterdag kun je ook op zondag doen.

Een training bij een club (bv. Sprint) VERVANGT een aangegeven training. Dus deze NIET extra doen!

Je hoeft geen trainingen in te halen, is het een keer niet gelukt te trainen, kijk dan gewoon wat de volgende training brengt.

Mocht je vragen hebben over het schema, mail dan naar:

40vanbreda@gmail.com

Dit programma gaat uit van een goede gezondheid. Mocht je twijfelen aan je fysieke gesteldheid, neem dan contact op met je huisarts.

Het gebruik van dit schema is op eigen risico! Lees hier de kleine lettertjes: (link naar algemene voorwaarden 40 van Breda)