

INTERVALSCHEMA

Versie 27-12-2011



Dit schema is bedoeld voor de gevorderde loper. Bij aanvang moet iemand al enkele maanden lopen en 30 tot 40 minuten zonder problemen kunnen hardlopen. Het doel van dit schema is de gevorderde loper variatie aan te bieden in zijn hardlooprogramma en conditioneel beter worden.

Het schema is gebaseerd op drie loopmomenten per week. Je kunt ook twee keer per week lopen.

Je doet dan wat langer over dit schema.

Uitleg:

Warming-up: 5 min rustig joggen, rekken, oefeningen om spierspanning op te bouwen

W: wandelen

D1: duurtempo (joggen)

D2: iets intensiever dan D1

D3: iets intensiever dan D2

D4: sprint

Steigerung: rustig beginnen, snelheid opbouwen met behoud van techniek, aan het eind van de steigerung zit je op 80% van je maximale snelheid.

Cooling-down: 3-5 min rustig joggen, rekken

	Eerste training	Tweede training	Derde training
Week 1	Warming-up	Warming-up	Warming-up
	30-40 min D1	3 x (10 min D1- 30 sec D2-3)	10 min D1
	Cooling-down	Cooling-down	5 x (3 min D2 – 1 min W)
			5 x (1 min D3 – 1 min W)
		10 min D1	
		Cooling-down	
Week 2	Warming-up	Warming-up	Warming-up
	40-45 min D1	3 x (8 min D2 - 1-2 min W)	10 min D1
	Cooling-down	Cooling-down	3 x (4 min D2 – 1,5 min W)
			5 x (1 min D3 – 1 min W)
		10 min D1	
		Cooling-down	
Week 3	Warming-up	Warming-up	Warming-up
	45-50 min D1	10 min D1	10 min D1
	Cooling-down	8 min D2	3 x (4 min D2 – 2 min D1)
		3 min D3	5 x Steigerung (100 m – 2 min W)
		10 min D1	5x (1 min D4 –3 min W)
	Cooling-down	10 min D1	
		Cooling-down	

Z.O.Z.

	Eerste training	Tweede training	Derde training
Week 4	Warming-up	Warming-up	Warming-up
	50-55 min D1	15 min D1	10 min D1
	Cooling-down	10 min D2	5 x Steigerung (100 m – 2 min W)
		5 min D3	3 x (5 min D2 – 2 min D1)
		5-10 min D1	5x (1 min D4 – 3 min W)
Cooling-down	10 min D1	Cooling-down	
Week 5	Warming-up	Warming-up	Warming-up
	55-60 min D1	20 min D2/D3	10 min D1
	Cooling-down	Cooling-down	3 x Steigerung (150 m – 2 min W)
			3 x (4 min D3 – 2 min D1)
			5 x (1 min D4 – 3 min W)
10 min D1			
Cooling-down	Cooling-down		
Week 6	Warming-up	Warming-up	Warming-up
	60 min D1	5 x (5 min D3 - 2 min D1/W)	10 min D1
	Cooling-down	Cooling-down	3 x Steigerung (50 m – 1 min W)
			20 min ins-outs: = 30 sec D1 / 30 sec D3
			10 min D1
Cooling-down	Cooling-down		