

Week 1

Training 1:

10 minuten wandelen // 3 x 6 min. in Z2, p = 2 min. wandelen



Training 2: 10 min. W // 10 min. in Z1 waarin 4 x 1 min. in Z3, p = 2 min. // 5 min. in Z1



Training 3:

10 min. W // 2 x (9'30 min. in Z1 + 30 sec. in Z2)



Week 2

Training 1:

10 min. W // 3 x 8 min. in Z2, p = 2 min. W



Training 2:

10 min. W // 10 min. in Z1 // 3 x 2 min. in Z3, p = 2 min. // 5 min. in Z1



Training 3:

10 min. W // 25 min. in Z1



Week 3

Training 1:

10 min. W // 4 x 6 min. in Z2, p = 1 min.



Training 2:

5 min. W // 10 min. in Z1 // 3 x 3 min. in Z3, p = 2 min. // 5 min. in Z1



Training 3:

10 min. W // 5 x (4'30 min. in Z1 + 30 sec. in Z2) // 3 x versnelling



Week 4

Training 1:

10 min. W // 6 + 8 + 10 min. in Z2, p = 1 min.



Training 2:

5 min. W // 10 min. Z1 // 4 x 3 min. in Z3, p = 2 min. // 5 min. in Z1



Training 3:

10 min. W // 30 min. in Z1 // 3 x versnelling



Week 5

Training 1:

5 min. W // 8 + 10 + 12 min. in Z2, p = 1 min.



Training 2: 5 min. W // 20 min. in Z1 waarin 2 + 3 + 4 + 5 min. in Z3, p = 1 min. // 5 min. Z1



Training 3:

10 min. W // 3 x (9 min. Z1 + 1 min. Z2) // 3 x versnelling



Week 6

Training 1:

5 min. W // 5 + 10 + 15 min. in Z2, p = 1 min.



Training 2:

5 min. W // 10 min. in Z1 // 5 x 1 min. in Z3, p = 2 min. // 5 min. Z1



Training 3:

5 min. W // 5 x versnelling // 5 min. W // 5 km hardlopen



Bepaal de zones

Door je hartslagbereik in zones in te delen kun je zien op welke intensiteit je traint. Maar hoe weet je nu wat voor jou de goede zones zijn zonder een test te doen? Wij helpen je verder!

1. Bepaal zone 1

Bepaal de gemiddelde hartslag van een langzame duurloop met een snelheid waarbij je nog een goed gesprek zou kunnen houden. Hou die waarde aan als Zone 1 (Z1)

2. Bepaal zone 4

Loop 10 minuten rustig en loop dan een half uur 'comfortabel hard', met een snelheid die je een half uur vol kunt houden maar ook niet heel veel langer dan een half uur. De gemiddelde hartslag die je daarbij hebt kun je aanhouden als Zone 4 (Z4)

3. Verdeel in drie stukken

Verdeel de ruimte tussen Z1 en Z4 in drie gelijke stukken, en bepaal zo Z2 en Z3. Bijvoorbeeld: je vindt $Z1 = 144$ en $Z4 = 180$. Het verschil is 36. Z2 ligt dan $36:3 = 12$ slagen boven Z1 en Z3 ligt 12 slagen boven Z2. Zo kom je uit op de volgende verdeling:

Z1: 144

Z2: 156

Z3: 168

Z4: 180

(Z5: 192)

