

<b>Toelichting op de trainingsplanning</b>	
Algemeen	Een schema is een handvat om gestructureerd te trainen. Het is een richtlijn. Kan je een keer niet trainen, maar wel op een andere dag dan kan dat natuurlijk. Ook wat minder doen of rustiger aan als je je niet fit voelt mag. Eens een beetje meer doen mag ook. Maar: houd de belangrijkste principes voor ogen 1) iedere vier weken een relatieve rustweek 2) na een zware training een rustdag of een lichte training 3) minstens 24 uur herstel na een training.
Trainingen	1 tot 3 x een gezamenlijke training, dan gaan we niet alleen lopen, maar zullen we ook werken aan coördinatie, looptechniek en loopkracht. 1 x een duurloop
Toelichting trainingen	<p>Duurlopen loop je het beste op hartslag. Als je een keer niet fit bent, zal je dat direct aan je hartslag merken en automatisch langzamer lopen. Wanneer je op tijd loopt kan je in zo'n situatie jezelf teveel forceren. Wanneer je uithoudingsvermogen verbetert, zal je met dezelfde hartslag sneller gaan lopen.</p> <p>De hartslagen voor duurlopen bepaal je via je maximale hartslag (HFmax). Deze kan je schatten. <math>HFmax = 208 - 0,7 * leeftijd</math>. Je kunt jouw trainingshartslagen ook meten door een Conconitest te doen.</p> <p>De afkortingen DL1, DL2, DL3, INT betekenen het volgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DL1 = rustige duurloop = ongeveer 70% van HFmax</li> <li>• DL2 = normale duurloop = ongeveer marathon wedstrijdtempo, 80% van HFmax</li> <li>• DL3 = snelle duurloop = ongeveer halve marathon wedstrijdtempo, 85% van HFmax</li> <li>• INT = intervallen = ongeveer op je 10 kilometer wedstrijdtempo, 90% van HFmax</li> </ul> <p>Wanneer je geen hartslagmeter hebt, kunnen we trainingstijden afleiden uit de Coopertest of uit wedstrijduitslagen.</p>
<b>VEEL PLEZIER ERMEE !!</b>	
Irma van Gils, tel. 0495-548230 of 06-23042276, <a href="mailto:trainen@loopgroepcranendonck.nl">trainen@loopgroepcranendonck.nl</a>	