

Trainingsschema 10 km Gevorderd

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 20 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 8

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
2 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten *
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
2 x per drie weken	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
<u>Hooguit</u> 1 x per drie weken	intensieve duurloop tempo 3	30 tot 45 minuten

* Toelichting: niet meteen de eerste week 90 minuten, maar rustig opbouwen per week.

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	intensieve duurloop tempo 3 *	30 tot 45 minuten
1 x per twee weken	vaartspel	30 tot 45 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	afstand 4km tot 6km

* Toelichting: Of wedstrijd (zeker niet voluit)

** Toelichting: Tempo: 95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 3 weken)
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 5x 1000m
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0,5 dribbelen

• Intensieve periode

Begin: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 2 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1 *	60 tot 90 minuten
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	30 tot 45 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per week	interval training: intensief lang **	afstand 4km tot 6km
1 x per week	interval training: int. en ext. kort ***	afstand 3km tot 5km

* Toelichting: Op het einde: 5 x 100m (pauze: 100m dribbelen)

** Toelichting: Tempo: 105%
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m b.v. 4x 1000m
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:2 dribbelen

*** Toelichting: Tempo: extensief (eerste 2 weken) en intensief (laatste 2 weken)
Afstanden: 100m 200m 300m 400m b.v. 10x 400m
Pauze: 60 à 90 sec. dribbelen (ext.) en 2 à 3 min. dribbelen (int.)

De laatste twee weken

- Methode 1

- Zo'n tien dagen voor de wedstrijd doe je een intensieve interval training kort.
- Een dag of zes voor de wedstrijd doe je een vaartspel van 50 minuten.
- Duurtrainingen op tempo 1 en 2 blijf je doen tot drie dagen voor de wedstrijd. Wel de omvang verminderen.
- De dag voor de wedstrijd loop je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.

- Methode 2

Verminder de trainingsomvang met 80 tot 90 procent in de week voor de wedstrijd, met andere woorden doe slecht 10 tot 20 procent van wat je de zwaarste week heb gedaan. Het is de bedoeling om deze laatste week 400 meter intervallen te doen in 5km of 10km tempo. Begin de week met 6/7 herhalingen. Doe er elke dag een minder. Eindig twee dagen voor de wedstrijd met 2 herhalingen. De laatste dag neem je rust.