



Ben jij al fit voor defensie?

HARDLOPEN TRAININGSSCHEMA

GEVORDERDEN SCHEMA

6 WEKEN



DJACK LITTEL
PERSONAL
TRAINER

GEVORDERDEN HARDLOOPSCHEMA

Wanneer je 3000+ meters loopt in 12 minuten op de DCP,
dan volg je het gevorderden schema.



Week	aantal minuten	soort training	Hartslag	training	uitgevoerd
week 1	44	tempoduur	Zone 3-4	2x [5/4/3 met R5]	
	40	duurtraining	Zone 2	10/10/10 met R5	
	50	interval	Zone 4-5	5x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	134				
week 2	40	tempoduur	Zone 3-4	2x [5/4/3 met R4]	
	40	duurtraining	Zone 2	12/10/8 met R5	
	28	interval	Zone 4-5	8x [2 met R1,5]	
TOTAAL	108				
week 3	40	tempoduur	Zone 3-4	2x [5/4/3 met R4]	
	40	duurtraining	Zone 2	11/10/9 met R5	
	60	interval	Zone 4-5	6x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	140				
week 4	46	tempoduur	Zone 3-4	2x [6/5/4 met R3]	
	30	duurtraining	Zone 2	30 non-stop	
	24	interval	Zone 4-5	8x [2 met R1]	
TOTAAL	100				
week 5	46	tempoduur	Zone 3-4	2x [6/5/4 met R3]	
	35	duurtraining	Zone 3 > 2	35 (start in Z3 naar Z2)	
	70	interval	Zone 4-5	7x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	151				
week 6	38	tempoduur	Zone 3-4	2x [5/4/3 met R2]	
	40	duurtraining	Zone 2 > 3	40 (start Z2 naar Z3)	
	24	interval	Zone 4-5	8x [2 met R1]	
TOTAAL	102				

UITLEG van de hartslag zones & de trainingsnotities

Je lees het als volgt:

Tempo training in zone 3/4 van de Zolatz methode:

5/4/3 met R5 =

5 minuten hardlopen

Dan (R = rust) rust van 5 minuten

4 minuten hardlopen

5 minuten rust

3 minuten hardlopen

5 minuten rust

In totaal ben je dan 22 minuten bezig.

2x [5/4/3 met R5]

Betekent dat je bovenstaande uitgelegde serie **2x** achter elkaar doet.

Dan de duur training in zone 2 van de Zolatz methode:

10/10/10 met R5 =

10 minuten hardlopen

5 minuten rustig wandelen en hartslag omlaag brengen

10 minuten hardlopen

5 minuten rustig wandelen en hartslag omlaag brengen

10 minuten hardlopen

In totaal ben je dan 40 minuten bezig.

Dan de interval training in zone 4/5 van de Zolatz methode:

5x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]

2 minuten hardlopen

1 minuut rust

1,5 minuut hardlopen

1 minuut rust

1 minuut hardlopen

3,5 minuut rust

Je bent nu 10 minuten bezig (dit is handig om op je horloge de tijd bij te houden)

Dit was serie 1, en vervolgens herhaal je dit nog 4x, zodat je in totaal **5x** deze serie hebt gedaan.

De intensiteit van de zones zijn ingedeeld conform de Zoladz methode (hartslagzones):

[Lees hier eventueel meer over de Zolatz methode >>](#)

Zone 1 (Z1)= Hmax-50 Tempo waarbij je nog makkelijk kunt praten;

Zone 2 (Z2)= Hmax-40 Een gesprek is niet meer mogelijk, je raakt nog niet buiten adem;

Zone 3 (Z3)= Hmax-30 Tempo dat je ongeveer een uur kunt volhouden;

Zone 4 (Z4)= Hmax-20 Tempo dat je loopt op een 10 km-wedstrijd;

Zone 5 (Z5)= Hmax-10 Zware inspanning.

Mocht je toch nog vragen hebben, laat het dan gewoon even weten; geen probleem ☺.

Gr, Djack ☺.