

ATLETIEK OIRSCHOT, TRAININGSSCHEMA RECREANTEN, januari-februari 2021

We beginnen alle trainingen met een Warming Up = rustig inlopen en rekoefeningen (totaal ong. 15 min.)

Het trainingstempo wordt uitgedrukt in een percentage van je WT, dat is je tempo in een 10 km-wedstrijd.

DL1 = duurloop in 70-75% van je WT, DL2 = 80-85% van je WT, DL3 = 90-95% van je WT

HL = herstellloop

We eindigen de trainingen met een Cooling Down = rustig uitlopen en rekoefeningen (totaal ong. 15 min.)

Omdat veel leden het afgelopen jaar minder hebben getraind zit er in elke week een rustige duurloop, zodat de spieren niet teveel belast worden. Doe in het begin rustig aan!

Week 2 (10-16 januari)

1. Lange interval

Groep 3-4: 4x (6 min. DL 3, 2 min. HL)

Groep 2: 4x (4 min. DL 3, 2 min. HL)

Groep 1: 4x (3 min. DL 3, 2 min. HL)

2. Duurloop 1

Alle groepen: 40-50 min. DL1

Week 3 (17-23 januari)

1. Climaxloop

Groep 4: 3x (4 min. DL 1, 3 min. DL 2, 2 min. DL 3, 1 min. WT)

Groep 3: 3x (3 min. DL 1, 2 min. DL 2, 1 min. DL 3, 30 sec. WT)

Groep 2: 4x (3 min. DL 1, 2 min. DL 2, 1 min. DL 3)

Groep 1: 3x (3 min. DL 1, 2 min. DL 2, 1 min. DL 3)

2. Duurloop 1

Alle groepen: 40-50 min. DL1

Week 4 (24-30 januari)

1. Tempowisselingen

Groep 3-4: 5x (3 min. DL 1, 2 min. DL 2)

Groep 2: 4x (3 min. DL 1, 2 min. DL 2)

Groep 1: 3x (3 min. DL 1, 2 min. DL 2)

2. Duurloop 2

Alle groepen: 40 min. DL 2

Week 5 (31 januari – 6 februari)

1. Korte interval.

Groep 4: 6x (1 min. WT, 30 sec. HL) 4 min. HL. Deze serie nog 2 keer herhalen

Groep 3: 6x (1 min. WT, 45 sec. HL) 5 min. HL. Deze serie nog 2 keer herhalen

Groep 1-2: 6x (30 sec. WT, 30 sec. HL) 5 min. HL. Deze serie nog 2 keer herhalen.

2. Duurloop 1

Alle groepen: 40-50 min. DL1

Zolang de lockdown duurt (zeker tot 19 januari) lopen we niet in groepen.

Met 2 personen mag wel, maar houd je aan de regels:

- Thuisblijven als jij of een gezinslid corona-gerelateerde klachten hebt.
- Houd ook tijdens het sporten anderhalve meter afstand en wijs elkaar daarop.
- Schrijf zelf ook op met wie je gelopen hebt.

Geef geen verkeerd signaal af aan anderen die ons als groep zien lopen!