

Sfinx Ekiden

17 maart 2012

Trainingschema 7,5km - Op naar de finish! - Gevorderden

Een Ekiden is een aflossingsmarathon die zijn oorsprong vindt in Japan. Elk team telt zes deelnemers die afwisselend een verschillende afstand van 5 tot 10 km lopen en zo samen 42,195 km afleggen. De Sfinx Ekiden Gent gaat door aan de Watersportbaan, de Gentse sportsite bij uitstek. Een rondje rond de Watersportbaan bedraagt 5 km. De lopers lopen dus naar gelang hun afstand één of twee rondes. **Bewegestudio begeleidt je naar de finish met dit haalbaar en praktisch schema.** Veel succes!

*Heb je nog geen loopervaring?
Dan bereidt dit schema je rustig voor zodat je 5km loopt tijdens de Sfinx Ekiden Gent!
Belangrijk: las zeker een rustdag tussen twee trainingen in!*

Om je optimaal en blessurevrij voor te bereiden, vind je hier een aantal tips. Samen met de trainingsschema's kunnen ze jouw team helpen om de meet zonder problemen te halen. Samen met jouw teamgenoten zal je 42.195m lopen, geniet ervan!

HFmax

In de trainingsschema's komt regelmatig de term 'HFmax' voor, dit staat voor maximale hartfrequentie. In trainingen wordt vaak met hartfrequentie gewerkt, omdat deze waarde gebruikt wordt als maat voor inspanningen. Variabelen zoals gewicht, leeftijd, uithoudingsvermogen zorgen ervoor dat eenzelfde training voor de ene zwaar en voor de andere relatief licht zal zijn.

Wanneer je je conditie wil verbeteren, is het van belang dat de training voldoende intensief is. Dit wil zeggen dat je hartslag tijdens de training moet schommelen tussen 60% en 80% van je HFmax.

Het is dus belangrijk om je eigen HFmax te kennen, want deze verschilt voor iedereen.

Bereken je HFmax

Je kan je HFmax op twee manieren bepalen.

1. Dit kan in de Bewegestudio van Partena. Daar voer je onder begeleiding een eenvoudige inspanningstest uit.
2. Maak een afspraak in de Bewegestudio voor een conditiecheck op T. og 268 72 41
3. Je kunt je HFmax ook bepalen door volgend rekensommetje in te vullen: "220 - je leeftijd". Deze methode is uiteraard niet zo precies als een persoonlijke test.

Trainingschema's personaliseren

Wanneer je je HFmax kent, kan je de trainingsschema's personaliseren. In de schema's verwijzen we naar hartfrequenties, aangeduid door Z1 (minst lastig) tot en met Z5 (meest lastig). Je loopt aan een bepaald tempo tot je hart aan dit tempo slaat. Zo zal iedereen aan een andere snelheid lopen, maar is de belasting voor iedereen hetzelfde. Je past je tempo ook aan tijdens de training, wanneer je merkt dat je hartfrequentie te laag of te hoog wordt.

Voldoende afwisseling tussen de intensiteit (aangeduid met een bepaalde hartfrequentie) zorgt voor een goede opbouw in je trainingsprogramma.

Hartslagmeter

Gevorderden kunnen een hartslagmeter gebruiken om aan de geschikte trainingshartfrequentie te lopen. Constante feedback van een hartslagmeter zorgt er dus voor dat je veel gericht kan trainen. Je uithoudingsvermogen, wat het belangrijkste is bij een aflossingsmarathon, gaat er zo snelst op vooruit!

Shoptip

Koop een hartslagmeter in de Gezondheidshop. Partena-klanten genieten 10% terugbetaling! www.partena-gezondheidshop.be.

Trainen zonder hartslagmeter

Het is ook mogelijk om zonder hartslagmeter te lopen. Deze methode is iets minder precies maar werkt ook. Je kunt de intensiteit van elke inspanning op een schaal van 0 tot 10 plaatsen. Een activiteit met waarde 0 is niet voelbaar, bv liggen. Een activiteit van 10 punten is de allerzwaarste inspanning die je kunt leveren.

Mate van intensiteit

0	Niet voelbaar
0.5	Heel erg licht, net voelbaar
1	Erg licht
2	Licht voelbaar
3	Matig
4	behoorlijk
5	Sterk voelbaar
6	
7	Erg sterk
8	
9	Heel erg sterk
10	Maximaal

Beginners lopen aan een tempo waarbij ze nog kunnen praten. Deze inspanning maak je zo lastig dat ze tussen 3 en 4 punten scoort. Omdat hier nog een grote marge voor progressie ligt, is het vooral belangrijk om regelmatig te oefenen. Precieze trainingshartfrequenties zijn minder van belang voor deze groep.

Gevorderden lopen best met hartslagmeter maar het kan ook zonder. De verschillende trainingshartfrequenties vertalen we dan naar de volgende richtlijnen.

Z1	Rustig tempo	HFmax - 50	Matig	3
Z2	Extensief	HFmax - 40	Sterk voelbaar	5
Z3	Extensief kort	HFmax - 30		6
Z4	Intensief	HFmax - 20	Erg sterk	7
Z5	Intensief kort	HFmax - 10	Heel erg sterk	9

Gouden tips

- Zorg voor goede loopschoenen! Je kunt ze vinden in gespecialiseerde sportwinkels. Ze zijn de investering waard, want met goede loopschoenen vermijd je blessures.
- Warm je op voor je training start. Na een vijftal minuutjes rustig joggen zal je hartslag al licht gestegen zijn. Daardoor pompt je hart meer bloed en zuurstof naar je spieren en je lichaamstemperatuur stijgt een beetje. Maar, last but not least, het risico op kwetsuren door bruuske bewegingen daalt.
- Na je training doe je de cooling down: aan een stevig tempo uitwandelen helpt afvalstoffen, die geproduceerd werden tijdens de training, vlotter afbreken. Eindigen doe je met stretching.
- Het heeft geen zin om te veel te trainen. Op die manier kan je lichaam niet voldoende herstellen van de vorige inspanningen en boek je geen vooruitgang. Starters kunnen om de dag lopen. Gevorderden kunnen in een relatieve rustweek de volgende training al plannen na min 24 uur rust. In een opbouwweek kan een volgende training na 36 uur rust. Een intensievere week vraagt om 36 tot 48u recuperatietijd tot te volgende training.

Veel plezier met de EKIDEN 2012!

Sfinx Ekiden 17 maart 2012

Trainingschema 7,5km - Op naar de finish! - Gevorderden

Een Ekiden is een aflossingsmarathon die zijn oorsprong vindt in Japan. Elk team telt zes deelnemers die afwisselend een verschillende afstand van 5 tot 10 km lopen en zo samen 42,195 km afleggen. De Sfinx Ekiden Gent gaat door aan de Watersportbaan, de Gentse sportsite bij uitstek. Een rondje rond de Watersportbaan bedraagt 5 km. De lopers lopen dus naar gelang hun afstand één of twee rondes. **Beweegstudio begeleidt je naar de finish met dit haalbaar en praktisch schema.** Veel succes!

Om met dit schema te starten, heb je een basis in lopen nodig en moet je in staat zijn 20' zonder problemen te lopen. Omdat dit de laatste 7,5km van de aflossingsmarathon is, ligt de focus iets meer op snelheid.

■ =opbouw

■ =intensievere week

■ =relatieve rustweek

Z1: rustig tempo : Hfmax - 50

Z2: extensief: Hfmax - 40

Z3: extensief kort Hfmax - 30

Z4: intensief Hfmax - 20

Z5: intensief kort Hfmax - 10

Week 1	Training
Training 1	10' Opwarming Z1 - 15' Duurtempo Z2 - 10' Cooling down in duurtempo Z1
Training 2	10' Opwarming Z1 - 11' Duurtempo Z2 - 10' Cooling down in duurtempo Z1

Week 2	Training
Training 1	5' Opwarming: rustig stappen, stilaan hartslag laten stijgen naar Z1 - 30' Duurtempo Z1 - 5' Cooling down
Training 2	5' Opwarming tot Z2 - 26' Duurtempo Z2: uithouding met 6 spontane versnellingen over 100m - 5' Cooling down

Week 3	Training
Training 1	5' Opwarming Z1 - 30' Duurtempo Z2 - 5' Cooling down in duurtempo Z1
Training 2	5' Opwarming Z1 - (3'30" Z2 - 30" Z3)x6 (intervaltraining) - 5' Cooling down

Week 4	Training
Training 1	5' Opwarming Z1 - 30' Duurtempo Z1 (recuperatietraining) - 5' Cooling down
Training 2	5' Opwarming Z1 - 30' Duurloop Z2 (uithouding) met 8 spontane versnellingen over 100m - 5' Cooling down

Week 5	Training
Training 1	5' Opwarming - 8' Z1 - 8' Z2 - 8' (1' Z2 - 1' Z3)x4 - 5' Cooling down uitwandelen
Training 2	11' Opwarming naar Z2 - 3' Z2 - zuurstofsysteem activeren door 1' te lopen in Z3 - Herhaal 3x(3' Z2 - 1' Z3) - 11' Rustig uitlopen
Training 3	11' Opwarming tot Z2 - (3'30" Z2 - 1' Z3)x4. Respecteer hartslagzones, na 1' Z3 moet hartslag omlaag! - 11' rustig uitlopen

Week 6	Training
Training 1	5' Opwarming tot Z2 - 38' Duurloop Z2: doseer je krachten en je hartslag - 8' Cooling down
Training 2	5' Opwarming tot Z2 - 5' duurlooptempo Z2 - (4' Z2 - 2' Z3) x 5 - 8' uitjoggen
Training 3	5' Rustig opwarmen - 45' rustige duurloop Z2 - 5' Laat hartslag rustig verder zakken, een vorm van actieve recuperatie

Week 7	Training
Training 1	5' Opwarming tot Z2 - 30' Recuperatieduurloop Z2 - 5' Laat hartslag rustig verder zakken, een vorm van actieve recuperatie
Training 2	5' Opwarming tot Z2 - 45' Recuperatieduurloop Z2 - 5' Laat hartslag rustig verder zakken, een vorm van actieve recuperatie
Training 3	5' Opwarming - 38' Duurloop Z2 met 8 spontane versnellingen over 200m (Z3) - 5' Cooling down

Week 8	Training
Training 1	8' Opwarming - 8' Z2 - (1' Z3 - 2' Z2)x5 waarbij je in Z2 de hartslag telkens terug laat vallen - 9' Cooling down
Training 2	8' Opwarming - 11' Z2 - 5' Z3 - 11' Z2 - 8' Cooling down
Training 3	8' Opwarming - 38' duurloop Z2 - 8' Cooling down

Week 9	Training
Training 1	8' Opwarming - 7' Z2 - 4' Z3 - 4' Z2 - 3' Z3 - 4' Z2 - 2' Z3 - (1' Z2 - 1' Z4) x4 - 8' Cooling down
Training 2	8' Opwarming - 45' duurloop Z2 met onderweg 8 versnellingen (Z3) over 200m - 8' Cooling down
Training 3	34' Recuperatieduurloop Z1-Z2

Week 10	Training
Training 1	8' Opwarming - 45' duurloop Z2 met onderweg 8 versnellingen (Z3) over 200m - 8' Cooling down
Training 2	50' rustige duurloop Z2
Training 3	10' duurloop Z2 - 10 x (15" Z4 - 15" Z2) - 20' duurloop Z2

Week 11	Training
Training 1	10' loslopen Z1 - 5 x (2' Z2 - 2' Z4 - 1' Z1) - 10' loslopen Z1
Training 2	10' Z2 - 10' Z3 - 10' Z2
Training 1	10' loslopen Z1 - 8 x 1' Z4 met 2' Z1 als recup - 10' loslopen Z1

Week 12	Training
Training 1	20' Z1 - 10' Z3 - 10' Z1
Training 2	40' Recuperatieduurloop Z1
Training 3	SFINX EKIDEN GENT

Begeleiding nodig?

Mis je toch wat motivatie om te starten? Wil je nog snel wat kilo's kwijt voor je aan de start komt? Of wil je als meer ervaren loper je tijd scherp stellen? De personal coaches van de Beweegstudio begeleiden je op een professionele manier naar jouw persoonlijk doel!

Leid je bedrijf naar een toptijd?

De Beweegstudio komt ook naar je bedrijf en begeleidt je team naar een fantastische prestatie!

Contacteer de Beweegstudio:

J. Kluyskensstraat 1, 9000 Gent - T. 09 268 72 41
beweegstudio@partena-partners.be - www.beweegstudio.be