



**STERKE TRAINERS,
STERKE CLUBS!**

6 november
2021

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG



Beter trainen voor de 5 en 10 km!



Even voorstellen:

- Geart Jorritsma
- 5km: 14.34 10km: 29.54 Marathon: 2.22
- Stel gerust vragen!





Onderwerpen:

1. Basis verstandig trainen.
2. Focus op ontwikkelen aeroob vermogen
3. Periodisering
4. Specifiek trainen voor de 5 & 10km



Nooit meer geblesseerd raken

- Geheim tot echte progressie maken is consistent trainen zonder onderbrekingen.
- Op de lange termijn word je beter door rustiger te trainen. Focus op ontwikkelen aeroob vermogen.



Op maat gemaakte trainingen

Iedere loper is anders, je moet rekening houden met:

- a. Belastbaarheid (blessureachtergrond, leeftijd, sportachtergrond)
- b. Type (snelheid of duurvermogen)
- c. Doel

Op basis van deze factoren maak je een geschikt schema.



Variatie

Zoek de juiste balans tussen consistentie en variatie in de trainingen.

- Wisseltempo's en versnellingen in duurlopen.
- Aantal kilometers / weekomvang.
- Intervaltraining.
- Krachttraining
- Heuveltraining



Soorten training voor de 5 & 10km

- Rustige duurlopen
- Vlotte duurloop / Marathontempo
- Anaerobe drempel trainingen
- Snelheid
- Specifiek

Verschillende training intensiteiten en snelheden zijn makkelijk om te rekenen met Vdot calculator. Zie <https://runsmartproject.com/calculator/>



Type	1 Mile	1200M	1 Km	800M	600M	400M	200M
Easy 📄	06:05 - 06:43		03:47 - 04:10	03:01 - 03:20	--	--	--
Marathon 📄	05:17		03:17		--	--	--
Threshold 📄	05:03	03:46	03:08	02:31	01:53	01:15	00:38



Rustige duurlopen

Rustige duurlopen in zone 0, 1 & 2 (Zoladz) zijn de basis van je trainingsschema.

- Maakt je belastbaar genoeg voor tempowerk en ontwikkelt de aerobe basis.
- Focus als eerste op het opbouwen van de weekomvang door het doen van rustige duurlopen. Vergroot de belastbaarheid.



Vlotte duurloop & marathontempo

- Na het opbouwen van de weekomvang, langzaam beginnen met het uitbreiden van tempotrainingen op deze intensiteit.
- Makkelijk om in duurloopvorm te doen.
- 4x10' r: 2'
- 20' z1, 5x20'' versnelling r: 80'' joggen, 2x15' tempo r: 5' z1, 20'z1
- 5x2km tempo r: 1' joggen
- 35' tot 45' tempoloop.

Anaerobe drempel trainingen

- Blijf altijd veilig onder de anaerobe drempel! Liever 10 seconde p/km te langzaam dan 1 seconde te hard!
- Belangrijk om gevoel te ontwikkelen voor wanneer je op de juiste intensiteit traint

Lange herhalingen:

- 8-10 x 3' AD r: 1' joggen
- 4-5 x 6' AD r: 2' joggen
- 4x8' AD r: 3' joggen
- 30' AD tempoloop

Korte herhalingen:

- 20x400m 95% 10km intensiteit r: 30" joggen
- 40' fartlek: 1' AD / 1' Z2
- 20x300m 10-5km intensiteit r: 100m joggen.



Snelheid

- Korte herhalingen hoger dan wedstrijd tempo met voldoende rust. Focus op technisch goed blijven lopen, dus niet verzurend!
- 5x200m op 1.500m wedstrijdsnelheid met 90'' wandelpauze aan het einde van easy intervaltraining.
- 6x100m versnelling aan het einde van rustige duurloop met terugwandelen als rust.
- 5x60m sprint met minimaal 2' wandelpauze. Focus op goede techniek.
- 5x50m heuvelsprint met minimaal 2' wandelpauze.
- Plyometrische oefeningen / maximale krachttraining



Wedstrijdspecifiek: herhalingen op wedstrijdtempo

Aerobe intervallen, korte herhalingen op wedstrijdtempo, met voldoende rust om niet door te verzuren.

- 12 x 400m 5K tempo, 90'' wandelpauze
- 15 x 300m 3K tempo, 60'' wandelpauze
- 10 x 500m 10K tempo, 90'' wandelpauze

Anaerobe intervallen, lange herhalingen op wedstrijdtempo, met lange pauze.

Oppassen met deze trainingen! Heel minimaal toepassen!

- 3 x 1.000m 5K tempo, 2' wandelpauze
- 4km tempoloop op 10k tempo.
- 1 x 1.000m op 5-3 km tempo na 6x1.000m AD.
- 1 x 600m op 1.500m tempo na 6x1.000m AD.



Combinatie trainingen

Wees creatief met het combineren van verschillende intensiteiten in één training.

- 8 x 1.000m AD r: 1' joggen + 5x200m 1.500m snelheid r: 90'' wandelen.
- 2 x (8' AD r: 2' joggen, 5x150m heuvel 1.500m intensiteit r: 90'' wandelen)
- 3 x (6' MT r: 2' joggen, 3' AD r: 1'joggen)
- 40' fartlek: 1' AD afgewisseld met 1' Z2
- 6 x 1.000m AD r: 1' + 1x1.000m 3km tempo
- 8 x 1.000m AD r: 1' + 1 x 400m 800m tempo



Alles samen brengen

- Focus moet altijd op het ontwikkelen van de aerobe basis blijven.
- Het hele jaar door elke soort training blijven doen, alleen spelen met de verhoudingen. Per periode verschuift de focus op welk onderdeel ontwikkelt wordt.



Periodiseren

Periode 1: Aerobe basis, focus ligt op belastbaar worden, de weekomvang uitbreiden en snelheid verbeteren.

Periode 2: Aeroob vermogen verder uitbouwen door vlotte duurloop / MT / AD trainingen. Snelheid onderhouden door het doen van aerobe intervallen op wedstrijdsnelheid.

Periode 3: Pieken voor wedstrijdseizoen, regelmatig aerobe intervallen, AD goed onderhouden, regelmatig een anaerobe trainingsprikkel of korte wedstrijd.



Vragen? Opmerkingen?



Bedankt!

Verder vragen of interesse in training? Neem contact met mij op!



@geartjorritsma



@geartjorritsma



Geart Jorritsma



geart.jorritsma@hotmail.nl