

Schema 5km beginners

SWIFT RUNNERS 5 km 2020		Beginners schema 1 en 2				
Wk		dinsdag		donderdag	Totaal	zondag
5						02-02-20 10 min stevig inwandelen
						Baan 10x1min P=1min
						12x1min P=1min
6	04-02-20	10 min stevig inwandelen	06-02-20	5(200m) P=200m	1000m	09-02-20 10 min stevig inwandelen
		10x1min P=1min	Baan	7(200m) P=200m	1400m	Baan 12x1min P=1min
		12x1min P=1min				15x1min P=1min
7	11-02-20	10 min stevig inwandelen	13-02-20	8(200m) P=200m	1600m	16-02-20 10 min stevig inwandelen
		12x1min P=1min	Baan	10(200m) P=200m	2000m	Baan 10x1,30min P=1min
		15x1min P=1min				12x1,30min P=1min
8	18-02-20	10 min stevig inwandelen	20-02-20	300m-6(200m)-300m P=200m	1800m	23-02-20 10 min stevig inwandelen
		12x1.30min P=1min	Baan	200m-6(300m)-200m P=200m	2200m	Carnaval 10x1,45min P=1min
		15x1.30min P=1min				12x1,45min P=1min
9	25-02-20	10 min stevig inwandelen	27-02-20	7(300m) P=200m	2100m	01-03-20 10 min inlopen met oefeningen
		12x1.45min P=1min	Baan	8(300m) P=200m	2400m	Weg 8x2min P=1min
		15x1.45min P=1min				10x2min P=1min
10	03-03-20	10 min inlopen met oefeningen	05-03-20	6(400m) P=200m	2400m	08-03-20 10 min inlopen met oefeningen
		10x2min P=1min	Baan	7(400m) P=200m	2800m	Weg 8x2min P=1min+2x4min P=2min
		12x2min P=1min				10x2min P=1min+2x4min P=2min
11	10-03-20	10 min inlopen met oefeningen	12-03-20	200m-5(500m)-200m P=200m	2900m	15-03-20 5x5min P=2min
		6x3min P=1min+2x4min P=2min	Baan	7(500m) P=200m	3500m	Weg 7x5min P=2min
		8x3min P=1min+2x4min P=2min				
12	17-03-20	5x6min P=2min	19-03-20	7(500m) P=200m	3500m	22-03-20 3x8min P=2min
		6x6min P=2min	Baan	6(600m) P=200m	3600m	Weg 4x8min P=2min
13	24-03-20	2x10min P=2min	26-03-20	5(600m) P=200m	3000m	29-03-20 3x9min P=2min
		2x2min+2x10min+2x2min P=1min	Baan	200m-4(700m)-200m P=200/400m	3200m	Weg 4x9min P=2min
14	31-03-20	2x2min+2x8min+2x2min P=1min	02-04-20	4(800m) P=300m	3200m	05-04-20 3x10min P=2min
		2x3min+2x10min+2x3min P=1min	Baan	300m-3(1000m)-300m P= 200/400m	3600m	PV 2x5min+3x10min+2x5min P=1+2min
15	07-04-20	1x4min+2x12min+1x4min P=1+2min	09-04-20	7(500m) P=200m	3500m	12-04-20 2x15min P=5min
		1x6min+2x12min+1x6min P=1+2min	Baan	2(800m-1000m) P=400m	3600m	Pasen 2x18min P=5min
16	14-04-20	DL afhankelijk van het niveau	16-04-20	Relativeringstraining		19-04-20 ROERMOND CITY RUN
		DL afhankelijk van het niveau	Baan	Relativeringstraining		WEDSTRIJD
17	21-04-20	DL uitlopen	23-04-20	6(600m) P=300	3600m	26-04-20 Week after training
		DL uitlopen	Baan	500m-3(1000m)-500m P= 200/400m	4000m	

VPI

VPII

TO

P=Pauze M=Meter
DL=Duurloop + progr.nivo 1
DL=Duurloop + progr.nivo 2

PV = Parcours verkenning
Geen training

VP I = Voorbereidingsperiode I
VP II = Voorbereidingsperiode II
TO = Tapering off

In dit schema wissel je hardlopen af met wandelen.

In beginsel zul je meer dribbelen en hoe beter getraind je bent zul je meer over gaan in hardlopen.

Op deze manier kunnen je gewrichten, spieren en pezen rustig wennen aan de schokbelasting, bouw je geleidelijk je conditie op en het voornaamste van alles, je voorkomt blessures.

Drie keer per week trainen geeft een uitstekende progressie.

Neem na een trainingsdag altijd een dag rust. Zo krijgt je lichaam tijd om te herstellen.

Heb je nog zware benen of ben je nog vermoeid, sla dan gerust een dagje over. Ook een alternatieve training zoals zwemmen, wandelen, fietsen of fitness is een prima alternatief.

Komt het trainen er een weekje niet van, doe dan je laatste training nog een keer over en hervat het schema.

Begin elke training met een warming up en eindig met een cooling down.

Het looptempo moet altijd zodanig zijn, dat je nog kunt praten.

Probeer ook af te wisselen door op de weg, op de baan en in het bos te lopen.

Voorkom dat je afkoelt en kleed je goed en warm aan. Probeer je te kleden in 3 laagjes, zodat je altijd een laagje kunt uitdoen als het te warm wordt en weer wat aan kunt doen als je gaat afkoelen.

Vindt je het bij je eigen training niet leuk om alleen te lopen, nodig dan een maatje uit om met je mee te lopen.

Dit verdubbelt de fun het maakt het rennen net iets makkelijker en gezelliger.

Vergeet nooit dat het rennen een hobby is en dat je het vooral leuk moet vinden.

Dit betekent niet dat je je soms er over heen moet zetten als je geen zin hebt, maar wel dat je na afloop een goed gevoel van je training moet overhouden.

Veel succes met de trainingen,

Swift Runners - Editie 2020