Radboud Sportcentrum
Sinds 1966

Loopbaantraining 1:

Interval kort

Warming up: 2-3 ronden om de baan, rustig & makkelijk/praat tempo 5min.

Oefeningen: 10min.

Oefening 10-15m Rust 10-15m rustig dribbelen
4x Huppelen: Laag, hoog, laag, hoog
4x Zijwaarts aansluit pas.
4x knie heffen: rustig en hoge frequentie

3x Versnellingsloopje/steigerung (naar 5km tempo) 70-80m, Rust terug dribbelen

Kern: 30min.

B niveau

2x 400m Rust: 100m dribbelen, Serie pauze: 400m dribbelen
3x 300m Rust: 100m dribbelen, Serie pauze: 400m dribbelen
4x 200m Rust: 100m dribbelen

Tempo's
In de serie hou je het zelfde tempo aan. Elke afstand serie die volgt loop je iets hard (kortere afstand is hoger tempo). De eerste serie (400m's) loop je op een tempo iets langzamer dan je 10km wedstrijd tempo. De laatste (200m's) is sneller dan je 10km tempo. Op de onderstaande borgschaal ga je van 7 naar 8,5 in de training

C niveau

6x (400m R100m dribbelen 300m R100m dribbelen 200m Rust: 100m dribbelen)
Serie pauze: 400m dribbelen

Tempo's
Opbouwend qua snelheid. Elke 2e series proberen iets harder dan de vorige te lopen. 400m beginnend op snelheid die in een 10km wedstrijd zou worden gelopen en 200m op snelheid van 5km wedstrijd.
Op de onderstaande borgschaal ga je van 7 naar 8,5-9 in de training.

Cooling down: 1-2 ronden om de baan, rustig & makkelijk/praat tempo 5min.

Borgschaal

<5	6	7	8	9	10
Lichte inspanning	Matige inspanning	Behoorlijk inspanning	Redelijk zwaar arbeid	Zeer zwaar arbeid	Maximale inspanning