



## OMSCHRIJVING VAN DE TRAININGSZONES

**De trainingszones** kunnen worden gebruikt voor hardlopers van elk niveau. Tijdens deze trainingscyclus van 11 weken zullen we gebruik maken van 5 verschillende zones die variëren van licht tot erg zwaar. De zones waar ik in dit geval over praat zullen worden tijdens deze cyclus toegepast op basis van 'gevoel' en lichamelijke symptomen. Dit zijn bijvoorbeeld: het nog kunnen praten, het zwaarder gaan adem halen tot uiteindelijk het 'hijgen', maar ook het zware benen gevoel.

Tot slot kunnen deze zones ook op basis van hartslag worden bepaald, dit vergt meer ervaring en natuurlijk een hartslag meter. Naast dat moet je hiervoor alleen ook bepaalde testen verrichten omtrent het 'algemene uithoudingsvermogen' dit is om precies te kunnen bepalen welke hartslag jij bij welke zone moet aanhouden.

**Herstelloop (H):** Deze intensiteit voelt aan als (zeer) rustig. De ademhaling heeft voldoende ruimte zodat praten, drinken en eten makkelijk zouden kunnen. Tijdens het lopen met deze intensiteit zullen de meeste lopers het gevoel hebben dat ze met een ingehouden pas lopen.

**Hartslagzone: 50-60% van max. hartslag**

**Duurloop 1 (D1):** praten lukt bij dit looptempo makkelijk. De ademhaling is dan nog vrij rustig van hijgen is geen sprake. De loper heeft het gevoel dat dit tempo makkelijk tot (zeer) lang volgehouden kan worden.

**Hartslagzone: 60-70% van max. hartslag**

**Duurloop 2 (D2):** De intensiteit voelt als pittig tot zwaar. Er is duidelijk een versnelde ademhaling. Maar praten in volzinnen is nog wel mogelijk. Er is sprake van een licht brandend gevoel in de benen en de loper heeft het idee dat er gewerkt moeten worden om dit tempo vol te houden.

**Hartslagzone: 70-80% van max. hartslag**

**Duurloop 3 (D3):** Deze intensiteit voelt aan als zeer zwaar. Praten is nog net mogelijk maar er kunnen geen volledige zinnen meer worden uitgesproken zonder extra te ademen. De ademhaling kenmerkt zich door een hijgpatroon. Er is veel motivatie nodig om deze intensiteit te lopen. Met veel inzet kan dit tempo toch langdurig volgehouden worden. Er is spraken van een brandend gevoel in de benen.

**Hartslagzone: 80-90% van max. hartslag**

**Weerstand (W):** Deze intensiteit voelt aan als zeer, zeer zwaar tot maximaal. Praten is niet mogelijk door een zwaar hijgpatroon. Er is sprake van een hevige brandende pijn in de benen. Er is ontzettend veel motivatie nodig om deze loopintensiteit te bereiken. Je gevoel geeft aan dat dit tempo absoluut niet lang is vol te houden.

**Hartslagzone: 90-100% van max. hartslag**