

BEGINNERS 10 KM

Dit plan is geschikt voor jou als je al 5 km achter elkaar kunt hardlopen en nu 10 km wilt halen. Je moet al enkele weken aan het hardlooptrainen zijn. Een uitgebreide beschrijving van hoe je de hartslagzones voor jezelf kunt berekenen, vind je op onze website en in beknopte vorm in het volgende hoofdstuk.

Uitgebreide beschrijving

HARTSLAGZONES

De tabel geeft een kort overzicht van de hartslagzones en het gevoel van inspanning.

ZONE	HF-PERCENTAGE*	BELASTINGSGEVOEL
Zone 1	50 – 60%	Zeer lichte belasting, geen vermoeidheid
Zone 2	60 – 70%	Lichte belasting, goed mogelijk om een gesprek te voeren
Zone 3	70 – 80%	Gemiddelde belasting, versterkte ademhaling, ondanks alles is de belasting goed te verdragen
Zone 4	80 – 90%	Hoge belasting, sterke ademhaling, belasting gedurende minutenintervallen verdraagbaar
Zone 5	90 – 100%	Zeer hoge belasting, zeer sterke ademhaling, eventueel branderig gevoel in de benen, belastingslechts kort verdraagbaar

berekend met de formule volgens Karvonen et al, 1957

Voor de berekening van de HF-zones wordt de volgende formule gebruikt:

THF = rust-HF + intensiteit (%) × (HF max. – HF rust)

THF = trainingshartslag (zone), HF Max = maximale hartslag, HF rust = hartslag in rust.

Als je het nog moeilijk vindt om je training op basis van je hartslagzones te sturen, kun je je inspanningsgevoel als criterium gebruiken.

Plan voor elke training een **warming-up van 10 minuten** (rustig hardlopen, met loop-ABC) en een **cooling-down van 10 minuten** – uitlopen/wandelen.

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKINGEN
1	**3x** 8:00 min zone 3 + 2:00 min zone 2	**3x** 8:30 min zone 3 + 3:00 min zone 1-2	/	*2-3 dagen pauze tussen de trainingen*
2	**4x** 7:30 min zone 3 + 2:00 min zone 2	**3x** 6 min zone 3-4 + 1:30 min zone 1-2	**3x** 8:00 min zone 3 + 2:00 min zone 2	
3	**3x** 10:00 min zone 3 + 3:30 zone 2	**3x** 10:00 min zone 3 + 3:00 min zone 1-2	**3x** 8:00 min zone + 2:00 min zone 1-2	
4	**3x** 6:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1-2	**3x** 6:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1-2		
5	**5x** 2:00 min zone 4 + 1:30 min zone 1	**3x** 6:00 min zone 3 + 1:30 min zone 1-2	**2x** 10:00 min zone 2-3, + 4 min zone 1	
6	**6x** 2:00 min zone 4 + 1:30 min zone 1	**3x** 7:30 min zone 3+ 1:30 min zone 1-2	**2x** 12:00 min zone 2-3 + 4 min zone 1	
7	**6x** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1	**3x** 8:00 min zone 3 + 2 min zone1-2	**2x** 15:00 min zone 2-3 + 4 min zone 1	
8	**3x** 2:00 min zone 4 + 1:30 min zone 1	**3x** 4:00 min zone 3 + 1:30 min zone 1-2	**1x** 12:00 min zone 2-3 + 4 min zone 1	
9	**4x** 6:30 min zone 3 + 2:00 min zone 1-2	**5x** 3:00 min zone 4 + 1:30 min zone 1	**1x** 35:00 min zone 2	*Tijdens de duurloop kun je oefenen om tijdens het hardlopen repen of gels te eten. 1 gel/reep na 20 minuten van het hoofdgedeelte.*
10	**4x** 7:30 min zone 3 + 2:00 min zone 1-2	**6x** 3:00 min zone 4 + 1:30 min zone 1	**1x** 40:00 min zone 2	
11	**3x** 8:00 min zone 3 + 3:00 min zone 1-2	**6x** 3:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1	**1x** 45:00 min zone 2	
12	**3x** 6:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1-2	**3x** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1	**1x** 10 km achter elkaar	*In de laatste 2 eenheden voor de 10 km een warming-up zonder loop-ABC*

Karvonen, M., Kentala, K., & Mustafa, O. (1957). The effects of training heart rate: A longitudinal study. Annales Medicinae Experimentalis et Biologiae Feniae, 35, 307-315.