

GEVORDERDEN
10 KM

Als gevorderde hardloper kun je jezelf hier indelen als je het afgelopen jaar continu hebt getraind, met minimaal 2-3 trainingen per week. Je hebt al wedstrijdervaring en nu wil je je beste tijd op de 10 km bereiken. Dit trainingsplan helpt je je doel te bereiken!

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.

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

De 4e training van de week is optioneel. Als je je fit voelt en tijd hebt, is een 4e training een goede optie om je prestaties maximaal te verbeteren.

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING OPTIONEEL	TRAINING 3	OPMERKINGEN
1	***3x*** 20 s zone 5 + 40 s zone 1 12 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30 s zone 1 12 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20 s zone 1	***6x*** 5 min zone 3 + 2 min zone 1	40 min zone 2	55 min zone 2	*Neem tussen de trainingen minstens 1 dag rust. De basisloop vormt hierop een uitzondering. Deze mag de dag na een training worden uitgevoerd, waarna een rustdag moet worden ingelast.*
2	***3x*** 20 s zone 5 + 40 s zone 1 12 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30 s zone 1 12 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20 s zone 1	***6x*** 5:30 min zone 3 + 2 min zone 1	40 min zone 2	50 min zone 2	*Bij alle trainingen die langer dan 60 minuten duren, kun je elke 30 minuten een gel/reep eten.*
3	***3x*** 20 s zone 5 + 40 s zone 1 12 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30 s zone 1 12 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20 s zone 1	***6x*** 5 min zone 3 + 2 min zone 1	40 min zone 2	50 min zone 2	
4	***3x*** 20 s zone 5 + 40s zone 1 8 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30s zone 1 8 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20s zone 1	***4x*** 5 min zone 3 + 2 min zone 1	/	40 min zone 2	
5	***4x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***2x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 15 min zone 2 ***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	45 min zone 2	50 min zone 2	
6	***4x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 15 min zone 2 ***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	40 min zone 2	50 min zone 2	
7	***4x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***4x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1	***4x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 15 min zone 2 ***2x*** 2min WKT + 1:30 min zone 1	35 min zone 2	50 min zone 2	
8	***3x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***2x*** 3 min zone 4 + 1:30 min zone 1	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	/	40 min zone 2	
9	***4x*** 3 min WKT + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***4x*** 3 min WKT + 1:30 min zone 1	***3x*** 20 s zone 5 + 40 s zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30 s zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20 s zone 1	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 15 min zone 2 ***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	50 min zone 2	
10	***4x*** 3 min WKT + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***4x*** 3 min WKT + 1:30 min zone 1	***3x*** 20 s zone 5 + 40 s zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30 s zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20 s zone 1	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 15 min zone 2 ***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	45 min zone 2	
11	***3x*** 3 min WKT + 1:30 min zone 1 10 min zone 2 ***3x*** 3 min WKT + 1:30 min zone 1	***3x*** 20 s zone 5 + 40 s zone 1 8 min zone 2 ***3x*** 30 s zone 5 + 30 s zone 1 8 min zone 2 ***3x*** 40 s zone 5 + 20 s zone 1	/	25 min zone 2	*Vanaf begin deze week geen loop-ABC meer*
12	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1 8 min zone 2 ***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	/	***3x*** 2 min WKT + 1:30 min zone 1	10 km	

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.