



De 10 kilometer is een bijna mythische afstand. Op de piste is het de langste afstand en het favoriete strijdtoneel van enkele legendarische atleten.

Voor zeer veel beginnende lopers is het de eerste wedstrijd over een "echte" afstand. Een voor de hand liggende afstand als eerste wedstrijd. En voor ervaren lopers is het de ideale afstand om een topconditie op te bouwen omdat het een perfecte mix vereist van kilometeromvang, snelheid en uithouding.

We hebben 3 schema's voor jouw klaar, waarin alles grondig en stap voor stap wordt uitgelegd. In amper 6 weken ben je klaar voor de strijd.

- **beginner:** een schema voor de loper die zich voor het eerst aan een wedstrijd waagt of de pure recreant die niet echt op prestaties gebrand is
- **gevorderde:** een schema voor de loper die toch al wat loopervaring heeft en zijn tijd wil verbeteren.
- **ervaren:** een schema voor de meer geoefende atleet, die heel wat ervaring heeft en die echt wil presteren op deze afstand.

#### Tips voor de uitvoering van een trainingsschema

Hou rekening met het feit dat deze schema's toch al een zekere loopervaring vereisen. Ben je een beginnende loper, dan kies je best eerst een van onze beginnerschema's.

Probeer de opbouw van het schema te doorgronden voordat je er aan begint, en voer het niet blindelings uit. Als je bewust bezig bent met de uitvoering van jouw trainingsprogramma, zal dit het eindresultaat ten goede komen. Daarom vind je achteraan ook een agendablad, dat je kan gebruiken om jouw trainingsarbeid bij te houden en kan je wekelijks jouw evolutie volgen.

Hier nog enkele tips bij de uitvoering van de schema's:

#### DE POLSSLAG IS UW MAATSTAF

Het is zinvol om vaak jouw pols op te nemen, ook als je al goed getraind bent. Je doet dit best iedere dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends voor het opstaan. Dit wordt de rustpols genoemd.

Je telt de polsslag gedurende dertig seconden en vermenigvuldigt de uitkomst met twee. Noteer de frequentie in jouw agenda of trainingsdagboek.

Beginners zullen aanvankelijk een verlaging van de hartslag waarnemen, voor beter getrainden is het een indicatie of zij niet te hard trainen. Is de rustpols gedurende twee dagen vijf tot acht slagen hoger dan de normale waarden, dan is er zeker iets aan de hand. De mate van kennis van het eigen lichaam bepaalt of je een arts moet raadplegen of dat je bijvoorbeeld iets minder hard moet trainen.

Leg de maximale hartslag vast. Later zal, bij een betere getraindheid, blijken dat de maximale hartslag nog enkele slagen per minuut hoger wordt.

#### BIJ BLESSURES EN ZIEKTE: GAS TERUG

Bij een blessure is het zaak om deze tijdig te laten onderzoeken. Als je dan toch niet kan of mag lopen, kan je alternatieven overwegen als fietsen en aquajoggen.

Na koorts moet je altijd een rustpauze in te lassen.

De vuistregel is: aantal dagen koorts = aansluitend hetzelfde aantal dagen trainingspauze. Daarna begin je met de laatste compleet afgewerkte week van uw schema.

#### OPWARMEN EN AFKOELEN

Een loper moet altijd door een warming-up worden voorbereid op het trainingsniveau. Voor beginners geldt dat zij eerst heel rustig moeten inlopen. Doe voor iedere training altijd een

paar statische of dynamische rekoefeningen. Zorg ervoor dat de spieren op de aangeboren lengte blijven.

Begin na de warming-up altijd met enkele versnellingslopen en eindig (met name na een duurloop) ook altijd met enkele versnellingen. Onmiddellijk na de training moet worden begonnen met het rustig uitlopen om het lichaam weer tot rust te laten komen. Je kan eventueel snel wandelen en afsluiten met enkele rek- en krachtoefeningen. De beste voorbereiding voor beginners is echter: voldoende slaap.

### DE WEDSTRIJD

Start niet te snel. Probeer een negatieve split na te streven: dit is een snellere 2<sup>o</sup> wedstrijdheft. Start dus aan een matig tempo, zoek naar het juiste tempo. Vooral beginnende wedstrijdlopers hebben de neiging om zich te laten meeslepen door de massa. Niet doen: je zal zien dat de tijd die je wint door te snel te starten dubbel en dik verloren wordt aan de aankomst.

### EEN SCHEMA IS NIET HEILIG

Een schema is ook maar een schema. Het is nooit meer dan een richtlijn. Het lopen moet ontspannend blijven, word geen slaaf van dit schema. Voel je je moe, ziek of vrees je een blessure, wees dan niet bang om wat extra te rusten of terug te keren in het schema. Jouw gezondheid komt steeds op de eerste plaats.

### DUURLOOP-VARIANTEN

De beste garantie om vooruitgang te boeken is variatie aan te brengen in jouw duurlooptrainingen, want gewenning aan de trainingsprikkel resulteert onvermijdelijk in stagnatie. Wil je wetenschappelijk nog meer verantwoord trainen, dan train je best op basis van jouw hartslag. De hartslag is de beste indicatie naar intensiteit toe en geeft ook een indicatie naar overtraining toe. Steeds meer en meer lopers gebruiken dan ook een hartslagmeter. Basis is de maximale hartslag (HF-max).

De maximale hartslag kan op een Sport Medisch Adviescentrum (SMA) of bij een sportarts via een inspanningstest worden bepaald. Beginnende lopers, ouderen en lopers die niet gewend zijn met hoge intensiteit te sporten, doen er verstandig aan altijd eerst een huisarts of sportarts te raadplegen. Je kan ook in overleg met een trainer een schatting van jouw maximale hartslag te maken. Het zelf bepalen van de HF-max is echter niet helemaal zonder gezondheidsrisico's.

Je kan de HF-max zelf als volgt bepalen: loop, na een grondige warming-up, 3 minuten in een hoog tempo, waarbij je de laatste 30 seconden voluit gaat (en dan ook nog het liefst iets heuvelop). De waarde die de hartslag dan heeft, kan je beschouwen als de HF-max.

Uitgaande van de maximale hartslag, de HF-max, komt de Poolse wetenschapper Zoladz tot de volgende indeling:

Trainingszone	Hartslag	Zonder hartslagmeter geeft dit enig houvast
Zone 5 (Z5)	HFmax - 10 slagen	Enkele minuten in dit tempo en u krijgt al zware benen
Zone 4 (Z4)	HFmax - 20 slagen	Dit ligt in de buurt van uw 10km wedstrijdtempo (*)
Zone 3 (Z3)	HFmax - 30 slagen	Dit tempo moet u zeker minimaal een uur vol kunnen houden (*)
Zone 2 (Z2)	HFmax - 40 slagen	Praten wordt al wat lastiger, maar u raakt niet buiten adem
Zone 1 (Z1)	HFmax - 50 slagen	Met dit tempo kunt u onderweg nog gemakkelijk een gesprek voeren

(\*) afhankelijk van de getraindheid.

Bouw een marge van 5 slagen in. Z3 ligt dus 35 tot 25 slagen onder de HFmax.

In volgend tabel staan de verschillende typen duurlopen op een rijtje, met de afkorting zoals je ze terug vindt in de schema's, samen met de corresponderende HR-zone. Al deze typen duurlopen verbeteren het aërobe systeem. Dat is het systeem waarbij met behulp

van zuurstof energie wordt geproduceerd. Het aandeel van het aërobe systeem wordt steeds groter naarmate de afstand langer wordt.

Duurloopvariant	Omschrijving	afstand	HR-zone
Herstelduurloop	Langzame duurloop	kort (5-10 km)	< Z1
Duurloop 1 (D1)	Langzame duurloop	zeer lang (15-40 km)	Z1
Duurloop 2 (D2)	Middel duurloop	middel-lang (10-25 km)	Z2-Z3
Duurloop 3 (D3)	Snelle duurloop	kort (6-10 km)	Z4
Tempo duurloop (D4)	Zeer snelle duurloop	kort (3-8 km)	Z4-Z5

Houd er rekening mee dat het enige tijd duurt alvorens de hartslag in de betreffende zone is gekomen. Pas op voor te snel starten!

Veel lopers hebben problemen om met de lage hartslagen van Z1 en Z2 te lopen. Probeer dan de hartslag zo laag mogelijk te houden met behoud van een goede looptechniek. Vooral bij de lange duurlopen is dat van groot belang!

### Herstelduurloop

Deze wordt toegepast als actieve rust. Vooral na een zware training of wedstrijd, zodat het lichaam als het ware wordt schoongespoeld. Lopers herstellen het beste bij een korte langzame duurloop, zoals een half uurtje draven met een hartslag die meer dan 50 slagen onder de HF-max ligt.

Een herstelduurloop beoogt geen ander trainingseffect dan het herstellen van de balans, die in de wedstrijd of training daarvoor werd verstoord. De snelheid van een herstelduurloop hangt af van de getraindheid, maar is hier echt wel ondergeschikt.

### Duurloop 1 (D1)

Deze vorm van duurlopen bevordert de verbranding van vetten. Om tot vetverbranding te komen, moet je met een lage snelheid ongeveer anderhalf tot drie uur hardlopen. Op een gegeven moment zal de koolhydraatvoorraad uitgeput raken, en ervaart men 'de man met de hamer'. De vraag naar zuurstof neemt toe en de snelheid van lopen kan alleen maar dalen. Door dit 'lege gevoel' regelmatig op te roepen, zal de vetverbranding steeds gemakkelijker worden aangezet.

Deze vorm van training voor het uithoudingsvermogen kan men zien als basis-uithoudingsvermogen, de zogenaamde capaciteitstraining. Bij capaciteitstraining wordt primair de grootte van de energievoorraad getraind. Later wordt dan op tijd gelopen, zodat we over (meer) vermogen (=snelheid) kunnen beschikken. De snelheid bij duurloop 1 is ondergeschikt aan de duur van de inspanning.

Deze duurlopen werk je af in de hartslagzone Z1 (HFmax - 50 slagen)

### Duurloop 2 (D2)

Hierbij zien we een verhoging van het tempo en de hartslag. Deze duurlopen werk je best af tussen de hartslagzones Z2 en Z3, afhankelijk van de afstand (hoe langer, hoe lager de hartslag moet zijn) en jouw fysieke gesteldheid op het moment van training.

Het accent ligt meer op de uitputting van de koolhydraatvoorraad, hetgeen na herstel tot een beter prestatievermogen (supercompensatie) zal leiden. Er vindt dus als reactie op een serieuzere inspanning een aanpassing binnen het lichaam plaats, die altijd specifiek van aard is.

### duurloop 3 (D3) en tempo duurloop

Deze vormen van intensieve duurlopen gebeuren met een hartslag die minder dan 20 slagen onder de HF-max blijft.

De snelheid is aanmerkelijk hoger, hetgeen ten koste gaat van de periode dat men dit kan volhouden. Hier spreken we van aërobe vermogentraining. Het aantal te gebruiken calorieën neemt daarbij fors toe. Na een dergelijke belasting is een herstelduurloop het enige trainingsmiddel dat de eerste twee dagen mag worden uitgevoerd.

Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.

Als je ook de intervaltraining in de volgende schema's op hartslag wilt lopen, kan je dat als volgt doen:

De 1000 meters in Z4-Z5

De 2000 meters in Z4

De 3000 meters in Z3-Z4

Voor de kortere intervallen (200 en 400 meter) heeft het geen zin om op hartslag te trainen. Tegen de tijd dat de hartslag in de juiste zone is gekomen, ben je al aan het eind van die afstand gekomen.

### Beginner

Je hebt al enige loopervaring en nu wil je eens een wedstrijd over een "echte" afstand uitlopen? Dat kan, als je de nadruk legt op uithouding. Want als beginner gaan we nog niet voor dat persoonlijke record, wel voor een geslaagde finish.

Het programma is dus opgebouwd uit voornamelijk rustige duurlopen. Maar we gaan er toch al een vleugje pseudo-snelheidstraining insteken, om de eentonigheid van dat kilometervreten wat te doorbreken. We voegen dus 2 zaken toe aan ons menu:

Aerobic Intervallen (AI): je gaat iets versneller, niet te veel, gewoon snel genoeg om het ademen iets moeilijker te maken. Daarna ga je traag joggen tot je voldoende gerecupereerd bent om jouw normaal tempo terug op te pikken. Deze versnellingen moeten speels blijven, kort en dus zeker niet supersnel zodat je nooit buiten adem raakt. Deze trainingen worden vooraf gegeven door een opwarming en uitlopen van enkele kilometers. In het schema staat dit soort trainingen als volgt opgenomen:

3 km, 4x1minuut AI, 3 km: dit is dus 3 km opwarmen, daarna 4 x 1 minuut interval en 3 km als afsluiting loslopen.

Pickups (GP): je gaat langzaam versnellen over 100m tot ongeveer 90% van je maximale snelheid. Hou deze snelheid 10-20 meter vast en begin dan terug te vertragen. Wandel de afstand terug, zodat je volledig gerecupereerd bent voor de volgende pickup. Dus ook hier is de boodschap om het speels te houden, lekker relax te 'rollen'.

Week	M	D	W	D	V	Z	Z
1	Rust	3 km, 4x1minuut AI, 3 km	5 km of Rust	6 km + 3 GP	Rust	8 km	Rust
2	Rust	3 km	6 km of Rust	6 km + 3 GP	Rust	9 km	6 km
3	Rust	3 km. 4x1m30 AI, 3 km	5 km of Rust	7 km + 3 GP	Rust	10 km	7 km
4	Rust	3 km 6x1m30 AI, 3 km	5 km of Rust	7 km + 6 GP	Rust	10 km	7 km
5	Rust	3 km, 4x2 min AI, 3 km	3 km	Rust	3 km, 2GP	Rust	10 Km wedstrijd

### Gevorderde

Als je al enige loopervaring hebt en je gedurende een jaar regelmatig loopt, dan kan je je wagen aan het schema voor gevorderden. Heb je ambitie om sneller te gaan, dat persoonlijk record aan flarden te lopen, dan is dit de uitdaging.

Daarvoor zullen we natuurlijk nog meer snelheid moeten trainen. Om dat te verwezenlijken verwerken we 2 soorten snelheidstraining: intervaltrainingen aan wedstrijdtempo (WI) zodat je lichaam kan wennen aan de hogere snelheid, en snelheidsintervallen (SI) die nog sneller gaan dan jouw wedstrijdtempo met de bedoeling de basissnelheid nog te verhogen.

Onderstaande tabel geeft je de richttijden voor deze snelheidstrainingen. Wees hier eerlijk en realistisch in en ga, zeker in het begin, voorzichtig te werk. Beter iets te voorzichtig beginnen, dan te hard van stapel lopen met alle risico's van blessures.

afstand interval	interval aan wedstrijdtempo (WI)	snelheidsinterval (SI)
<b>Verwachte eindtijd 1h02</b>		
400m	2'30	2'22
800m	5'00	4'44
1200m	7'30	7'06
<b>Verwachte eindtijd 55'53</b>		
400m	2'15	2'08
800m	4'30	4'16
1200m	6'45	6'24
<b>Verwachte eindtijd 49'40</b>		
400m	2'00	1'53
800m	4'00	3'45
1200m	6'00	5'38

Neem de helft van de interval als recuperatie tussen de intervals aan wedstrijdtempo (WI), dus 200m na 400m interval, neem de volledige afstand van de interval als recuperatie bij snelheidsintervallen (SI), dit is dus vb. 400m na een interval van 800m.

Verder op het menu hebben we ook versnellingen (V): je bouwt langzaam je snelheid op tot je aan 90% van je maximale snelheid zit. Hou dit voor een 5-tal seconden vast en begin dan terug te vertragen. Wandel de afstand terug (100m). Deze versnellingen zijn niet bedoeld om je af te matten, maar om de doorbloeding van de benen en de afvoer van de afvalstoffen te stimuleren.

Een andere variant van snelheidstraining is de 10-10: na een opwarming van enkele kilometer versnel je 10 minuten tot je ongeveer een 30 seconden/kilometer trager loopt dan jouw wedstrijdtempo. Na de 10 minuten jog je traag 3- 5 minuten om dan nog eens 10 minuten te versnellen.

Week	M	D	W	D	V	Z	Z
1	Rust	3 km, 1 of 2x10-10, 3 km	6 km	1x400m WI, 1x800m WI, 1x1200m WI, 1x800m WI, 1x400m WI	Rust	6 km, 4x100m V	10 - 12 km
2	Rust	10 km	6 km	1x1200m WI, 2x800m WI, 4x200m WI, 4x200m SI, 4x100m V	Rust	7 km, 5x100m V	11 - 13 km

<b>3</b>	Rust	3 km, 2 of 3 x 10-10, 3 km	6 km	1x800m WI, 1x1200m WI, 1x800m WI, 2x400m SI, 4x200m SI	Rust	8 km, 6x100m V	11 – 13 km
<b>4</b>	Rust	10 - 12 km	6 km	1x1200m SI, 1x800m SI, 2x400m SI, 2x200m SI, 4x100m V	Rust	8 km, 6x100m V	12 – 15 km
<b>5</b>	Rust	3 km, 3 of 4 x10-10, 3 km	6 km	1x800m SI, 4x400m SI, 4x200m SI, 1x800m SI, 4x100m V	Rust	10 km, 6x100m V	12 – 15 km
<b>6</b>	Rust	800m SI, 2x200m SI, 400m SI, 2x200m SI, 6x100m V	6 km, 4x200 m SI, 4x100m V	Rust	Rust	5 km, 3x100m V	10 Km wedstrijd

### Ervaren

Als je al een paar jaar serieus aan het lopen bent en nu jouw persoonlijke grenzen wil verleggen op deze populaire afstand is dit het ultieme 6-weken dieet naar persoonlijk succes.

De basis is natuurlijk onze intervaltraining. Vroeger hield men vast aan tempolopen als hoeksteen voor een goede 10 km, maar recente studies hebben uitgewezen dat intervallen aan 5 km en 10 km wedstrijdtempo meer effect hebben dan deze duurlopen. Atleten die volgens het interval-principe trainen, ontwikkelen een hogere snelheid, betere efficiëntie en coördinatie en voelen zich een stuk comfortabeler in wedstrijd.

Verder komt er een pak degelijk kilometerwerk aan te pas, de basis voor elk trainingschema. Zonder kilometeromvang heb je geen fundament voor het snellere werk.

	<b>M</b>	<b>D</b>	<b>W</b>	<b>D</b>	<b>V</b>	<b>Z</b>	<b>Z</b>
1	Rust	2x1200 WI, 2x800 WI, 4x400 WI, 6x100 V	7 tot 10 km (D1)	2x800 SI, 4x400 SI, 4x200 SI, 4x100 V	Rust of 5 tot 7 km rustig (D1)	7 tot 10 km (D2), 6x100 V	13-16 km (D1)
2	Rust	2x1200 SI, 1x800 SI, 1x400 SI, 1x200 SI, 6x100 V	7 tot 10 km (D1)	4x200 SI, 4 LS, 4x100 V	Rust of 5 tot 7 km rustig (D1)	7 tot 10 km (D2), 6x100 V	13-16 km (D1)
3	Rust	2x1200 WI, 1x1200 SI, 1x800 SI, 1x400 SI, 6x100 V	7 tot 10 km (D1)	4x200 SI, 4 LS, 4x200 SI, 4x100 V	Rust of 5 tot 7 km rustig (D1)	8 tot 12 km (D2)	14 tot 16 km (D1)
4	Rust	2x1200 SI, 1x800 SI, 1x400 SI, 1x200 SI, 6x100 V	7 tot 10 km (D1)	5-7 LS, 6x100 V	Rust of 5 tot 7 km rustig (D1)	8 tot 12 km (D2), 6x100 V	14 tot 16 km (D1)
5	Rust	2x400 SI, 1x800 SI,	7 tot 10 km (D1)	10 tot 13 km (D1)	Rust of 5 tot 7 km rustig	8 tot 12 km (D2), 6x100	15 tot 20 km (D1)

		1x200 SI, 1x800 SI, 6x100 V			(D1)	V	
6	Rust	1x1200 SI, 1x800 S, 2x400 SI, 4x100 V	Rust	4x200 SI, 4x100 S, 4x200 SI, 4x100 V	Rust	5 km rustig, 3x100 V	10 km wedstrijd

Volgende tabel geeft je een aantal richttijden bij het bepalen van de ideale tempo van de intervaltrainingen

afstand interval	interval aan wedstrijdtempo (WI)	snelheidsinterval (SI)
<b>Verwachte eindtijd 49'40</b>		
400m	2'00	1'53
800m	4'00	3'45
1200m	6'00	5'38
<b>Verwachte eindtijd 43'28</b>		
400m	1'45	1'38
800m	3'30	3'16
1200m	5'15	4'53
<b>Verwachte eindtijd 37'15</b>		
400m	1'30	1'22
800m	3'00	2'44
1200m	4'30	4'08

Neem volgende recuperatie tussen de intervals aan wedstrijdtempo (WI):

- 1 minuut na 400m interval
- 2 minuten na 800m interval
- 3 minuten na 1200m interval

Neem de halve afstand van de interval als recuperatie bij snelheidsintervallen (SI), dit is dus vb. 400m na een interval van 800m.

Lactaat Sessie (LS): LS training is een training waarbij je zo snel als je kan loopt voor 1 minuut, gevolgd door 3 tot 4 minuten heel traag joggen.

Versnellingen (V): je bouwt langzaam je snelheid op tot je aan 90% van je maximale snelheid zit. Hou dit voor een 5-tal seconden vast en begin dan terug te vertragen. Wandel de afstand terug (100m). Deze versnellingen zijn niet bedoeld om je af te matten, maar om de doorbloeding van de benen en de afvoer van de afvalstoffen te stimuleren.