

Zoladz Lactaattesten



Naam :	Voorbeeld	Max HF	185
Datum:	13-11-2010	Locatie:	Venray
Weersomstandigheden :	Temp (C)	wind (Bft)	luchtdruk (Hpa)
	11	4	omstandigheden
Bijzonderheden :	Marathon >>> Venloop		
	Regenachtig		

Zone	Afstand	Hf	Lactaat	Min./km.	Km./u.
1e 6min.	1130	137	1,9	5:18:35	11,30
2e 6min.	1255	146	2	4:46:51	12,55
3e 6min.	1410	155	2,8	4:15:19	14,10
4e 6min.	1545	165	4,7	3:53:01	15,45
5e 6min.	1675	174	9,2	3:34:56	16,75
600m / sec	109	176	8,7	3:01:40	19,82

	Km./u.	Hf	Min./km.
Anaerobe drempel :	15,2	163	3:56:51
Aerobe drempel :	13	140	4:36:55

Zone	Training	Afstand	Km.u.	Hf	Min./Km	min/400 m	sec/100m
1	Rustige duurloop	12-25km.	11,7	127	5:07:35	2:03:02	
2	Normale duurloop	10-20km.	12,9	139	4:38:38	1:51:27	
3	Vlotte duurloop	5-15 km.	13,7	147	4:23:09	1:45:16	
3	Tempoduurloop	2-8km.	14,1	152	4:14:40	1:41:52	0:25
	Extensieve interval Z4	2000m.	15,2	163	3:56:51	1:34:44	0:23
		1000m.	15,4	163	3:54:30	1:33:48	0:23
		400m.	16,0	165	3:45:34	1:30:14	0:22
	Intensieve interval Z5	1000m.	15,7	168	3:49:57	1:31:59	0:23
		400m.	16,7	170	3:35:19	1:26:07	0:21

OPMERKINGEN EN ADVIES

Hallo Voorbeeld, Opmerkingen: HF-max iets te hoog aangehouden, daarom dip lactaat in 600 m.

Prima test, prima vooruit gegaan, prachtige rechtstverplaatsing van de lactaatcurve. Zie bijlage met Testenvergelijk.

Drempels worden steeds duidelijker. Aerobe gebied duidelijker maar kan nog verder door ontwikkelen.

Proces van verbetering van het uithoudingsvermogen, verbeteren hart-/longsysteem blijft zich voort zetten.

Prioriteit blijft liggen bij duurtrainingen tot een HF van 140 maar het mag al wat speelser en met zo nu en dan een tempowisseling

Er zit nog steeds ruimte tot verbetering, baantrainingen mogen richting 3:35/km (intensief) en 3:55/km (extensief).

Trainingsstructuur als richtlijn aanhouden richting de marathon en goed naar de nieuwe trainingstabel kijken.

Loop je in het weekend een wedstrijd dan de kern van de baantraining vervangen door ee duurloop. Hetzelfde geldt voor de zaterdag, alles meedoen maar de kern overslaan, lang uitlopen en afsluiten met 5 * 100 Z5/technische sprint , P= 100 wandel.

Bij een lange afstandloper dient de verdeling over de zones gelijkmatig te zijn.

Z1>Z2	125 m	ideaalbeeld = 125	Goede Z1/2 staat voor goede loopefficiëntie.
Z2>Z3	155 m	ideaalbeeld = 125	
Z3>Z4	135 m	ideaalbeeld = 125	Verdeling van de zones is goed. Goed gelijkmatig. Sterke Z3
Z4>Z5	130 m	ideaalbeeld = 125	600 meter laat voldoende snelheid zien voor verdere progressie.

Volgende test HF-max:

180 Bij start opbouw na de Venloop april/mei!!

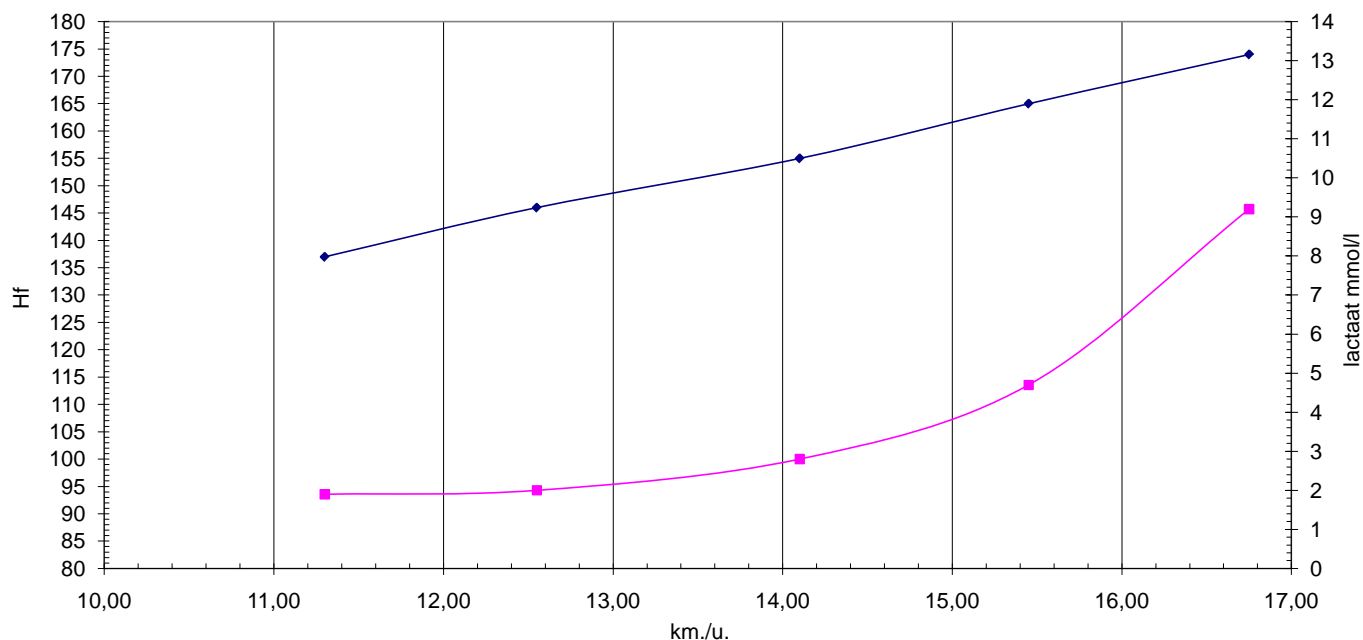
Test dan lopen op tempo, niet meer op HF!!

Techniek:

Succes met trainen

Peter Scheres
P4S

Lactaattest



		Trainingsstructuur/week, in volgorde van belangrijkheid.			Zelf periodiseren.		
		Wat	Zone	Hoe	Duur		
wk1	1R	Duurlopen/Bos	Z2	Tussen door met 4 versnellingen van 200-400 m in T=Z4	60'	R = rustige week	
	2R	Duurlopen/Bos	Z1	Afsluiten met 4 versnellingen van 100 m, P= 100 wandel.	90'		
	3R	Tempoduur/Bos/KB	Z3	P4S-training	90'		
	4R	Baantraining	Z3, P=50% inspan.	5 km lange tempo's (1000-2000 m) 1 km korte tempo's (100-200)	90'		2 km in-/uitlopen
	5R	Baantraining	Z4	ATV - kort programma	90'		2 km in-/uitlopen
wk2	1Z	Duurlopen/Bos	Z2	Tussen door met 6 versnellingen van 200-400 m in T=Z4	75'	Z=zware week	
	2Z	Duurlopen	Z1	Afsluiten met 6 versnellingen van 100 m, P= 100 wandel.	105'-120'		
	3Z	Tempoduur/Bos/KB	Z3	P4S-training	90'-120'		
	4Z	Baantraining	Z3, P=50% inspan.	6 km lange tempo's (1000-2000 m) 1,2 km korte tempo's (100-200)	90'		3 km in-/uitlopen
	5Z	Baantraining	Z4	ATV - lang programma	90'		3 km in-/uitlopen
wk3	1ZZ	Duurlopen/Bos	Z2	Tussen door met 8 versnellingen van 200-400 m in T=Z4	90'	ZZ= zeer zware week	
	2ZZ	Duurlopen/Bos	Z1	Afsluiten met 6 versnellingen van 100 m, P= 100 wandel.	120'-150'		
	3ZZ	Duurlopen	Z2	Tempoblokken tussen HF 120-145	90'		
	4ZZ	Tempoduur/Bos/KB	Z3	P4S-training	120'		
	5ZZ	Baantraining	Z3, P=50% inspan.	8 km lange tempo's (1000-2000 m) 1,5 km korte tempo's (100-200)	120'		4 km in-/uitlopen
	6ZZ	Baantraining	Z4	ATV - lang programma	120'		4 km in-/uitlopen