

Speelse intervaltrainingen

Intervaltraining wil zeggen dat je niet de hele tijd met een regelmatig tempo loopt, maar dit laat variëren. De bedoeling is dat je tijdens een interval harder loopt dan dat je normaal doet. Omdat dit dus zwaarder voor je is en je daardoor eerder moe bent, laat je na een tijdje het tempo weer zakken om even uit te rusten. Nadat je weer op adem bent gekomen, begin je aan het volgende interval.

Doordat je je lichaam extra hard laat werken tijdens het interval gaat je lichaam zich aanpassen om dat hogere tempo beter aan te kunnen. Op langere termijn kun je het tempo dan ook steeds langer volhouden.

Heuveltrainingen

Heuveltraining maakt je sterker waardoor je op vlakke stukken sneller wordt. Heuvels die je 1 of 2 minuten tijd kosten zijn het mooiste. Loop eens in een pittig maar haalbaar tempo naar boven en dribbel dan weer rustig naar beneden. Afhankelijk van je fitheid kun je dit 3 tot 8 keer herhalen.

Fartlek 1

Dit is ook een traditionele manier van intervaltraining, maar dan op een speelse manier. Fartlek staat voor 'vaartspel'; het idee bij deze training is dat je de omgeving laat bepalen wat de snelheid is. Zo kun je voor kiezen om in een park van boom tot boom te lopen en dan even te rusten of een heuvel op en af te rennen. Let hierbij op dat je in wisselende snelheden loopt. Neem nadat je de heuvel op of af bent gegaan even een actieve rustpauze (rustig blijven wandelen en niet stilstaan), voordat je weer je volgende punt kiest. Bijvoorbeeld een boom of lantaarnpaal die een paar honderd meter verderop staat.

Fartlek 2

De creatieve intervaltraining, of de interval voor vrije lopers. Bij fartlek ga je na het inlopen een rondje maken in verschillende snelheden. Je loopt en kiest stukken uit waarop je sneller gaat en stukken waarop je langzamer gaat. Een leuk voorbeeld in de stad is een straathoeken Fartlek. Je wisselt bij elke hoek van tempo en weet nooit hoe lang een blok is. Het kan maar zo zijn dat je ineens een langer stuk in een hoger tempo moet lopen of dat je je rust neemt op een heel kort stukje straat. In de natuur kan je gebruik maken van boerderijen of bomen die de lengte van je interval aangeven. Doordat je de omgeving in je training betreft heb je een speelse en spannende training.

Steigerung

Steigerungen zijn korte versnellingsloopjes. Je gaat vanuit stilstand langzaam versnellen tot je na maximaal 50-80 meter op topsnelheid ligt. Prima opwarming voor je prestatie of training begint. Maar ook als serieus onderdeel van de training. Steigerungen zijn een prima middel om aan je snelheid te werken. Bovendien leer je ook de eigen wandelsnelheid beter aanvoelen en inschatten. Steigerungen zetten de zaak op scherp. Zowel beginners als gevorderden hebben baat bij dit eenvoudige maar doeltreffende trainingsmiddel.

Piramidelooop

Schematisch volg je de vorm van een piramide. Je gaat namelijk trapsgewijs de duur van je hoogste wandelsnelheid verlengen. Begin met je warming-up, als je lekker bent ingelopen kun je de volgende piramide lopen.

Wissel af in looptempo 1 en 3.

Opbouw tempo 3:

15 sec. / 30 sec. / 45 sec. / 60 sec. / 45 sec. / 30 sec. / 15 sec.

Telkens na tempo 3 houdt je 15 sec. tempo 1 aan om weer op adem te komen met een actieve rust.

Je kunt de actieve rust vervangen door tempo 2, als je merkt dat het lekker gaat.

Je kunt deze piramide herhalen na 10 min. als je merkt dat het lekker gaat en je lichaam voldoende is hersteld.

Omgekeerde Piramideloop

Tempo 3 heeft een vaste duur van 60 sec. Na elke 60 sec. houdt je een actieve rust die steeds korter wordt. Begin met 15 sec. rust en bouw dit na elke sessie terug met 1 sec. totdat je op 5 sec. rust zit.

Als je merkt dat Tempo 3 - 60 sec. nog te lang is, kun je dit inkorten naar 45 sec., of je kunt de actieve rust langer maken en bijv. van 20 sec. afbouwen naar 10 sec. actieve rust.