

LOPER

Train slimmer, *niet harder*

Waarom de meeste duursporters vastlopen

Je loopt regelmatig, je hebt motivatie genoeg en toch voel je dat de progressie stopt. De ene week loopt vlot, de andere week loodzwaar. De reden is bijna altijd hetzelfde: geen structuur.

Structuur betekent niet méér trainen. Het betekent weten wanneer je hard gaat, wanneer rustig, en wanneer je herstelt. Dit schema legt dat fundament voor lopers die serieus willen worden.

Wil je na deze 8 weken weten in welke zones jij specifiek moet trainen? Dan is een lactaattest de volgende stap. Maar begin hier.

8 weken basisstructuur voor de recreatieve loper die progressie wil zonder zijn leven te herorganiseren.

DE 3 ZONES IN DIT SCHEMA

- Zone 1**
Rustig. Je kan comfortabel een zin afmaken.
- Zone 2**
Tempo. Gecontroleerde inspanning, lichte ademhaling.
- Zone 3**
Intensief. Je kan geen volledig gesprek voeren.
- Herstel**
Actief of volledig rust. Even belangrijk als training.

Het 8-wekenschema

FASE 1

Aëroob fundament

WEEK 1 EN 2

Week 1 2× 30 min Zone 1 en 1× 45 min Zone 1. Wandelen
3 sessies tussendoor is toegestaan.

Week 2 2× 35 min Zone 1 en 1× 50 min Zone 1. Volume licht
3 sessies ophogen, intensiteit gelijk.

Doel: je motor opwarmen. Te snel starten is de meest gemaakte fout.

FASE 2

Structuur introduceren

WEEK 3 EN 4

Week 3 1× 35 min Zone 1. 1× interval: 4× 4 min Zone 2 (3 min
3 sessies Zone 1 ertussen). 1× 50 min Zone 1.

Week 4 1× 35 min Zone 1. 1× interval: 5× 4 min Zone 2. 1× 55 min
3 sessies Zone 1.

Je eerste interval in Zone 2. Hou het gecontroleerd zodat je de blokken kan herhalen.

FASE 3

Progressie

WEEK 5 EN 6

Week 5 2× 35 min Zone 1. 1× interval: 6× 4 min Zone 2. 1× 60 min
4 sessies Zone 1.

Week 6 1× 35 min Zone 1. 1× 5× 5 min Zone 2. 1× 3× 3 min Zone
4 sessies 3. 1× 60 min Zone 1.

Eerste echte Zone 3 in week 6. Kort en gecontroleerd, blokjes van 3 min.

FASE 4 EN 5

Herstel en evaluatie

WEEK 7 EN 8

Week 7 2× 30 min Zone 1. Geen druk, geen intensiteit. Lichaam
Herstel laten adapteren.

Week 8 1× 40 min Zone 1 en 1× 10 min tempolopen op gevoel.
Test Vergelijk met week 1.

Herstelweken zijn geen verloren weken. Hier groeit je conditie.

Praktische richtlijnen

Rust is training

Elke dag sporten lijkt efficiënt maar is het niet. Herstel is het moment waarop je lichaam sterker wordt. Bouw minstens 2 rustdagen in per week.

Zone 1 is niet te traag

80 tot 90% van je trainingsvolume hoort in Zone 1. Dat voelt te rustig. Dat is normaal. Het is de basis van alles wat daarna komt.

Consistentie wint

3 sessies per week gedurende 8 weken is beter dan 6 sessies twee weken en dan niets. Het lichaam past zich aan door herhaling, niet door pieken.

VOLGENDE STAP

Na 8 weken structuur ben je klaar voor precisie

Een lactaattest meet exact waar jouw zones liggen. Je traint niet langer op gevoel, maar op cijfers die kloppen voor jouw lichaam.

BOEK NU

**Lactaattest bij
FiThuyS CVM****fithuyscvm.be**