

## DUURLOOPTRAINING

### Duurmethode

Trainen volgens de duurmethode houdt in dat je looptraining niet wordt onderbroken door rustpauzes. De trainingsmiddelen in deze methode bestaan uit continue doorlopen. Op basis van intensiteit kun je drie duurlooptempo's in je trainingsschema's tegenkomen:

- a. Duurloop 1
- b. Duurloop 2
- c. Duurloop 3

### **Duurloop 1**

Dit is de duurlooptempo, waarbij je in het laagste looptempo loopt.

De Intensiteit bedraagt 65-75% van je maximale hartfrequentie.

De afstand varieert tussen de 5- en 40 kilometer.

Het fysiologisch effect is de verbetering van de vetzuur verbranding zodat deze een hoger aandeel in de energieleverantie krijgt.

Bij ervaren lopers worden duurlopen 1 met een korte duur meestal op de dag na een zware looptraining of wedstrijd gedaan als actief herstel. Lange duurlopen 1 worden vaak toegepast in de voorbereiding op een marathon. Als beginnende hardloper gebruik je deze training om langer achter elkaar te kunnen lopen.

### **Duurloop 2**

Dit is het middelste duurlooptempo.

De loopintensiteit bedraagt 75-85% van je maximale hartfrequentie.

De afstand varieert tussen de 5- en 30 kilometer.

Dit is de duurloop die het meest wordt toegepast.

Deze duurlooptempo wordt gebruikt om de omvang van de training op te bouwen.

### **Duurloop 3**

Dit is het snelste duurlooptempo. Een andere veelgebruikte naam voor deze duurlooptempo is tempoduurtraining.

De loopintensiteit bedraagt 85-90% van je maximale hartfrequentie.

Het looptempo benadert bij gevorderde lopers het tempo dat ze bijna 1 uur kunnen volhouden in een wedstrijd of trimloop. Bij minder ervaren lopers worden als variatie, tijdens een duurloop 1 korte intervallen gelopen in duurloop 3 tempo.

### **Overige duurlooptvormen**

De duurlooptvormen 1-2-3 worden, om een variatie in trainingsprikkel te geven, afgewisseld met de volgende trainingsvormen:

- a. Interval duurloop
- b. Duurlooptwisseltempo
- c. Climaxduurloop

Met de inpassing van deze duurlooptvormen wordt voorkomen dat er teveel eenzijdig getraind wordt en daardoor een vermindering van het trainingseffect zou kunnen ontstaan.

#### **Ad a. Interval duurloop**

Hierbij wordt tijdens een duurloop afwisselend van tempo veranderd. Een duurloop wordt dan op gevoel in blokken van 2 tot 5 minuten ingedeeld.

#### **Ad b. Duurlooptwisseltempo**

Dit is een trainingsvorm waarin er een afwisseling plaatsvindt in de duurlooptvormen 1-2-3. Een training ziet er dan bijvoorbeeld als volgt uit: 2-2-2-2-2 km en het duurloopt tempo 1-2-3-1-3.

#### **Ad c. Climaxduurloop**

Hier wordt begonnen met het langzaamste duurlooptempo en eindigt men met het snelste tempo. Door de geleidelijke opklimmende intensiteit wordt er naar het einde van deze trainingsvorm op een hoog percentage van de maximale zuurstof opname gelopen. Dit is een belangrijke eigenschap voor marathonlopers.