Bij Atletiek Helden gebruiken we voor het bepalen van de juiste trainingstempo’s de Coopertest. Het tempo gelopen tijdens de Coopertest vertalen wij naar 110 % van de AD.

**De AD (Anaerobe Drempel) is
het tempo dat een goed getrainde loper een uur kan volhouden.**

Op de baan worden veelal de juiste tempo’s gelopen.
Tijdens de duurlopen wordt er echter vaak te hard gelopen. Vandaar onderstaande uitleg.

**Als concreet voorbeeld gebruiken we loper X die 1:15:00 op de 15 km = 5:00 per km (47:37 op de 10 km = 4:46 per km) loopt.**

**Onderverdeling van de duurloop, zoals we die gebruiken bij de wegtrainingen van de senioren:**

* ***Herstelduurloop*Tempo ligt op 75% van de AD.** (60% van HF-reserve, 70% van HF-max.)
Doel: actief herstel van een intensieve trainingsvorm of wedstrijd.
Dit is de rustigste vorm van duurtraining.
Frequentie: 1 a 2 keer per week.
Duur: kort, 45 – 60 minuten. Geen tempoversnellingen.
**Loper X: 9 km per uur: 6:40 per km.**
* ***Duurloop 1*Tempo 80% van de AD.** (70% van HF-reserve, 75% van HF-max.)
Doel: vergroten van de km-omvang en het trainen van de vetstofwisseling.
Frequentie: 1 a 2 keer per week.
Duur: lang tot zeer lang, 60 – 180 minuten.
 **Loper X: 9,6 km per uur: 6:15 per km.**
* ***Duurloop 2*Tempo 85% van de AD.** (75% van HF-reserve, 80% van HF-max.)
Doel: aanvankelijk kunnen met deze duurlopen aanzienlijke verbeteringen van het aeroob vermogen (uithoudingsvermogen) plaats vinden. In een later stadium zijn deze nodig om dit in stand te houden.
Frequentie: 1 a 2 keer per week.
Duur: middenlang, 45 – 75 minuten.
**Loper X: 10,2 km per uur: 5:53 per km.**
* ***Duurloop 3*Tempo 95 % van de AD. (**80% van HF-reserve, 85% van HF-max.)
Doel: verbeteren van het uithoudingsvermogen.
Frequentie: 1 keer per week.
Duur: 30 – 45 minuten.
**Loper X: 11,4 km per uur: 5:16 per km.**
* ***Duurloop 4***Voor de betere lopers is er ook nog de tempoduurloop.
**Tempo 95% - 105% van de AD.**
(85% van HF reserve, 90% van HF-max.)
De doelstelling is hetzelfde als die van duurloop 3. Bovendien wordt er gezorgd voor een betere verdraagzaamheid van het ontstane melkzuur.
Frequentie: 1 keer per week.
Duur: 10 – 20 minuten.
**Loper X: 11,4 tot 12,6 km per uur: 5:16 tot 4:46 per km.**

Bovendien zijn er nog mengvormen, bijv. duurloop met tempowisselingen en het vaartspel (fartlek). Bij deze laatste vorm zijn de tempowisselingen afhankelijk van de terreinomstandigheden.

De grootste invloed op het verbeteren van het aeroob uithoudingsvermogen hebben de tempo's die behoren bij duurloop 3.

Bij duurloop 1 wordt ook de vetstofwisseling getraind. Dit is vooral van belang voor een marathonloper. Door een groter aandeel van de energie uit vetten te halen, wordt er a.h.w. glycogeen gespaard. Dit heeft tot resultaat dat je "de man met de hamer" later of helemaal niet tegenkomt.

De trainers