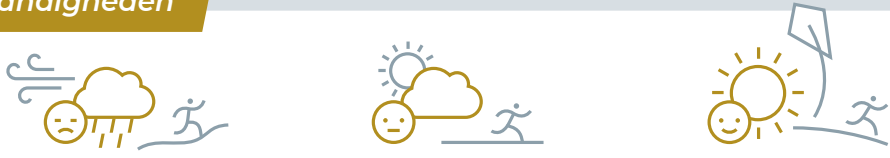


## Omstandigheden

### Systeem



Marathon plus	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%
Marathon	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%
30 km	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%
1/2 marathon	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%
15 km	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%
10 km	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%
3-5 km	⌚ +3%	♥ +3%	⌚	♥	⌚ -3%	♥ -3%

### Intensiteit



## De training in de praktijk

De trainingsmethodiek is erop gericht dat je alvorens je een training start, de omstandigheden mee laat wegen om te bepalen wat je tempo of hartslag zal zijn.

Iedere sessie staat er één systeem centraal. Dit is het systeem waar je je deze training in wilt verbeteren. Hoe hard je loopt in je systeem, is afhankelijk van omstandigheden. Temperatuur, ondergrond, wind en niet te vergeten je gemoedstoestand, zijn factoren die belangrijk zijn bij het bepalen van je tempo of hartslag. Je loopt dus niet iedere sessie op hetzelfde tempo, je hebt een marge van ongeveer 3%, zowel naar boven als naar beneden. In iedere sessie geef ik naast een trainingsstelsel ook een intensiteit mee. Dit is een subjectieve belastingschaal hoe een training na afloop zou moeten voelen. Het gaat dus niet om de laatste 5 minuten, maar om het algehele gevoel na een training.

Hoe voel ik me? Wat is het weer en waar ga ik lopen, zijn dus de eerste stappen voordat je de deur uit gaat! Wanneer dit je toepast, heeft iedere training het maximale resultaat.

Lees meer over de methodiek op mijn website of neem contact met me op.

### Meer info

Website [bramsom.com](http://bramsom.com)  
E-mail [info@bramsom.com](mailto:info@bramsom.com)