

**Ervaren schaatsers** - Hieronder vindt u een aantal schaatsschema's. Het doel van de schema's is om uw algemene conditie vergroten en bij te dragen aan een gezonde levenswijze. Onderstaande schema's zijn bedoeld voor schaatser die "gemiddeld" kunnen schaatsen en iets meer willen dan alleen maar op 1 tempo rondjes rijden. Een schema is goed voor ongeveer 1,5 uur ijspret, afhankelijk van de rust die u neemt. Wat betreft het nemen van rust moet u vooral letten op hetgeen voor u het prettigst is. Maar het is uiteraard ook niet de bedoeling om na 200 meter tempo 3 rondjes rust te nemen.

Belangrijk is om altijd een goede warming-up te doen voordat begonnen wordt met de training op het ijs en na afloop van de training een goede cooling down.

#### Schema 1

5	ronden	rustig inrijden
2x	300 meter	opbouwend
2	ronden	gemiddeld tempo
3	ronden	gemiddeld tempo
4	ronden	gemiddeld tempo
3	ronden	gemiddeld tempo
2	ronden	gemiddeld tempo

#### Schema 2

7	ronden	rustig inrijden
3x	200 meter	opbouwend
5	ronden	gemiddeld tempo
2x	400 meter	tempo
3	ronden	rustig tempo
2x	800 meter	meter tempo
4	ronden	rustig tempo

**Schema 3**

6	ronden	rustig inrijden
3x	300 meter	opbouwend
4	ronden	rustig tempo
2x	200 meter	tempo
2x	300 meter	tempo
2x	400 meter	tempo
5	ronden	rustig tempo

**Schema 4**

5	ronden	rustig inrijden
5	ronden	gemiddeld tempo
3	ronden	tempo
	ruime	rust
3	ronden	tempo
6	ronden	rustig tempo

**Schema 5**

3	ronden	rustig inrijden
4	ronden	rustig tempo
5	ronden	gemiddeld tempo
6	ronden	gemiddeld tempo
5	ronden	gemiddeld tempo
4	ronden	rustig tempo
3	ronden	rustig tempo

**Schema 6**

5	ronden	rustig inrijden
2x	400	opbouwend
5	ronden	rustig tempo
3x	600	tempo
2x	3 ronden	rustig tempo
1x	400	zo snel mogelijk
4	ronden	rustig tempo

**Schema 7**

7	ronden	rustig inrijden
3	ronden	gemiddeld tempo
5	ronden	rustig tempo
2	ronden	tempo
3	ronden	rustig tempo
1x	400 meter	tempo
4	ronden	rustig tempo

**Schema 8**

5	ronden	rustig inrijden
5	ronden	gemiddeld tempo
3x	300 meter	opbouwend
5	ronden	rustig tempo
2x	800 meter	tempo
2x	3 ronden	tempo
5	ronden	rustig tempo

© Patrick van de Werken / LIVESTRONG NL