

TRAININGSSHEMA

16 km hardlopen voor beginners

Train in 12 weken naar jouw eerste 16 km!

Loop jij al 10 km hard en zoek je een nieuwe uitdaging? Met dit schema bereik je met minimaal 2 trainingen per week jouw doel!

Training 1: korte duurloop

Een rustige duurloop in de lage hartslagzone 1 à 2*. De focus ligt daarmee op kilometers maken op lage tot middellage intensiteit.

Training 2: lange duurloop

De lange duurloop in de lage hartslagzones 1 én 2*. Dit is de belangrijkste training voor de 16 km, omdat je basisconditie en duurvermogen opbouwt. Tijdens enkele trainingen doe je tevens een interval. Je mag zelf bepalen wanneer je deze interval uitvoert gedurende de run.

Training 3: optionele korte interval

Dit is een optionele training waarbij je korte intervallen uitvoert. Deze versnellingen mogen op een hoog tempo, maar niet maximaal sprinten. Je mag zelf bepalen wanneer je ze uitvoert gedurende de run. Het doel van korte intervallen is om technisch een betere loper te worden door het verhogen van pasfrequentie en de paslengte.

* Meer uitleg over het schema en de zones (Z1, Z2...) vind je in de toelichting op pagina 2.

Toelichting symbolen



Totaal tijd Hardlopen Joggen Herhalingen

	1	2	3
		incl →	incl →
Week 1	30 min Z1	50 min 40 min Z1 > 10 min Z2	40 min Z1 30 sec Z5 1 min 5
Week 2	35 min Z1	55 min 40 min Z1 > 15 min Z2	40 min Z1 20 sec Z5 1 min 6
Week 3	40 min Z1	60 min 40 min Z1 > 20 min Z2	45 min Z1 15 sec Z5 1 min 8
Week 4	35 min Z1	50 min Z1	40 min Z1 30 sec Z5 1 min 5
Week 5	35 min Z1	65 min Z1 10 min Z2	45 min Z1 20 sec Z5 1 min 7
Week 6	40 min Z1	70 min Z1 15 min Z2	45 min Z1 15 sec Z5 1 min 6
Week 7	45 min Z1	75 min Z1 20 min Z2	50 min Z1 30 sec Z5 1 min 8
Week 8	40 min Z1	50 min Z1	40 min Z1 20 sec Z5 1 min 5
Week 9	40 min Z1	75 min 40 min Z1 > 35 min Z2	45 min Z1 20 sec Z5 1 min 7
Week 10	45 min Z1	80 min 70 min Z1 > 10 min Z2	50 min Z1 30 sec Z5 1 min 6
Week 11	40 min Z1	70 min 50 min Z1 > 20 min Z2	50 min Z1 15 sec Z5 1 min 8
Week 12	30 min Z1	45 min Z1 20 sec Z5	1 min 4

16 km wedstrijd

Klaar voor het volgende schema? www.all4running.nl/blog/hardloopschema



Toelichting op het schema

Elke training begin je met een korte warming up van ongeveer 5-10 minuten. Dus als er 40 minuten hardlopen in het schema staat, dan is dit inclusief 5-10 minuten warmlopen en spieren losmaken. Het beste kan je na een training ook nog even 5 minuten uitlopen met eventueel wat stretchoefeningen. Hierdoor zal de hartslag zakken en werk je aan jouw mobiliteit.

Toelichting hartzones

Hardlopen op hartslag doe je aan de hand van hartslagzones. Nadat je een conditietest hebt gedaan kan je de zones makkelijk berekenen. Dit doe je op basis van je maximale hartslag en hierbij de percentages uit de onderstaande tabel aan te houden. Als je geen beschikking hebt over een hartslagmeter kun je de trainingsintensiteit bepalen aan de hand van je ademhaling en de spraaktest. Moet jij een training doen in zone 2, maar merk je dat je aan het hijgen bent? Dan ga je te hard en moet je langzamer gaan lopen.

Zone	Doel	Ademhaling / spraaktest	Percentage van je max. hartslag	Atleet met max. hartslag van 180
1	Opbouwen van de basisconditie.	Rustig en gecontroleerd. Makkelijk kunnen praten.	< 75%	< 135
2	Verbeteren aerobe conditie.	Versnelde maar gecontroleerde ademhaling. Zinnen worden korter.	75-82%	135-148
3	Verbeteren van de overgang van aerob naar anaerob.	Versnelde ademhaling. Korte zinnen.	82-88%	148-158
4	Verbeteren anaerobe systeem.	Hijgen. Praten beperkt tot enkele woorden.	89-92%	158-166
5	Verbeteren snelheid en efficiëntie.	Zwaar hijgen.	> 92%	> 166

Hartslagzone 1

Lage intensiteit voor het ontwikkelen van het basisuithoudingsvermogen. De energie wordt aerob (met zuurstof) geproduceerd en komt voornamelijk voort uit vetverbranding. Beginnende lopers kunnen in deze zones de meeste progressie maken.

Hartslagzone 2

Gemiddelde intensiteit voor het ontwikkelen van het basisuithoudingsvermogen en het verbeteren van duurprestaties. Trainingen in deze zone worden ook wel tempolopen genoemd. Het trainen in deze zone zorgt ervoor dat je de trainingen in de hogere zones beter aankunt.

Hartslagzone 3

Intensief duurtempo vlak onder de anaerobe drempel, het punt waar je begint te verzuren. Deze trainingen bestaan vaak uit intervallen met korte herstelperiodes. Dit zorgt ervoor dat je de hogere tempo's langer kunt vasthouden.

Hartslagzone 4

Hoge intensiteit trainingen boven de anaerobe drempel waarbij je lichaam langzaam gaat verzuren. De energieproductie is bijna volledig gebaseerd op koolhydraatverbranding. Train vooral in deze zone als je doel is om jouw tempo te verhogen. Deze hartslagzone is ideaal voor korte intervaltrainingen.

Hartslagzone 5

Training ver boven de anaerobe drempel waarbij je voornamelijk de maximale zuurstofopname en lactaattolerantie verbetert. Doe vooral korte intervallen in deze trainingszone, zoals 10-30 seconden. Je hartslag zal dan niet zo snel stijgen, maar je loopt wel degelijk in de meest intensieve zone.

Klaar voor het volgende schema?

www.all4running.nl/blog/hardloopschema

