

TRAININGSSHEMA

Halve marathon hardlopen voor beginners

Train in 12 weken naar een halve marathon.

Met 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.

Om met dit schema aan de slag te kunnen moet je ervaring hebben met het lopen van minimaal 10 km.

Training 1:

Dit zijn rustige en korte duurlopen. Dit vormt de basis voor jouw voorbereiding op de halve marathon. Als je op hartslag traint, dan is de zone 1*. Met dit tempo kan je nog rustig een gesprek voeren.

Training 2:

Dit zijn trainingen waarbij je je basissnelheid verbetert. Deze zijn belangrijk, want vanaf het 16-km-punt tijdens de halve marathon zal je hartslag ook flink omhooggaan. Als je op hartslag traint, dan is de zone 3*. Met dit tempo kan je geen gesprek voeren en ben je een beetje buiten adem.

Training 3

Dit is lange duurloop. Elke week worden deze wat langer zodat jouw lichaam went aan de belasting van het lange afstanden lopen. Deze trainingen vormen de basis voor jouw succes op de halve marathon. Als je op hartslag traint, dan is de zone 1 à 2*. Met dit tempo kan je nog rustig een gesprek voeren.

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

TRAINING	1				2			3	
	☺	☺ incl →	🚶	🚶	🔄	🏃	🚶	🔄	
	Totaal tijd	Hardlopen	Joggen	Herhalingen					
Week 1	30 min Z1	30 min Z1	4 min Z3	1 min	4	40 min Z1 / Z2			
Week 2	35 min Z1	35 min Z1	5 min Z3	1 min	4	50 min Z1 / Z2			
Week 3	40 min Z1	40 min Z1	6 min Z3	1 min	4	60 min Z1 / Z2			
Week 4	30 min Z1	30 min Z1	2 min Z3	1 min	3	45 min Z1 / Z2			
Week 5	35 min Z1	40 min Z1	5 min Z3	1 min	6	70 min Z1 / Z2			
Week 6	40 min Z1	45 min Z1	6 min Z3	1 min	6	80 min Z1 / Z2			
Week 7	45 min Z1	50 min Z1	7 min Z3	1 min	6	90 min Z1 / Z2			
Week 8	30 min Z1	30 min Z1	2 min Z3	1 min	5	75 min Z1 / Z2			
Week 9	35 min Z1	35 min Z1	4 min Z3	1 min	5	85 min Z1 / Z2			
Week 10	40 min Z1	40 min Z1	4 min Z3	1 min	6	100 min Z1 / Z2			
Week 11	45 min Z1	45 min Z1	4 min Z3	1 min	7	75 min Z1 / Z2			
Week 12	30 min Z1	30 min Z1 / Z2	5 min Z2	1 min	2	Halve marathon			

Klaar voor de volgende uitdaging?

Ontdek alle hardloopschema's op www.all4running.nl/blog/hardloopschema.



TRAININGSSHEMA

Halve marathon hardlopen voor beginners

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 de volgende uitdaging?



www.all4running.nl/blog/hardloopschema