

TRAININGSSHEMA

Halve marathon hardlopen voor gevorderden

Train in 12 weken naar jouw snelste halve marathon!

Wil jij jouw record op de halve marathon verbeteren? Met dit schema bereik je met 3 trainingen per week jouw doel!

Training 1: duurloop met korte versnellingen

Een rustige duurloop in zone 1* gecombineerd met korte intervallen. Deze versnellingen mogen wat sneller dan de intervaltempo's tijdens training 2. Je mag zelf bepalen wanneer je deze 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.

Training 2: intervaltraining

Intervaltraining is de ideale manier om de basissnelheid te verhogen. De intervallen bouwen op in totale omvang van snelle kilometers. Je mag zelf bepalen wanneer je deze uitvoert gedurende de run.

Training 3: lange duurloop met tempoblokken

Een lange duurloop met tempoblokken is een langere training waarbij je een aantal blokken in een wat hoger tempo loopt. Door tijdens je lange duurloop te versnellen zal je lichaam beter omgaan met verzuring en vermoeidheid. Daardoor kan je uiteindelijk een halve marathon sterk finishen.

* Meer uitleg over het schema en de zones (Z1 t/m Z5) vind je in de toelichting op pagina 2.

Toelichting symbolen

TRAINING

	1				2				3			
	incl →				incl →				incl →			
	Totaal tijd	Hardlopen	Joggen	Herhalingen	Totaal tijd	Hardlopen	Joggen	Herhalingen	Totaal tijd	Hardlopen	Joggen	Herhalingen
Week 1	30 min Z1	30 sec Z5	1 min	5	40 min Z1	4 min Z3	1 min	5	40 min Z1 / Z2	8 min Z2		2 min 2
Week 2	35 min Z1	20 sec Z5	1 min	6	45 min Z1	2 min Z3	1 min	10	50 min Z1 / Z2	10 min Z2		2 min 2
Week 3	40 min Z1	15 sec Z5	1 min	8	50 min Z1	4 min Z3	1 min	7	60 min Z1 / Z2	12 min Z2		2 min 2
Week 4	30 min Z1	30 sec Z5	1 min	4	40 min Z1	5 min Z3	1 min	6	45 min Z1 / Z2	5 min Z2		1 min 2
Week 5	35 min Z1	20 sec Z5	1 min	8	45 min Z1	6 min Z3	2 min	5	70 min	50 min Z1 > 20 min Z2		- -
Week 6	40 min Z1	15 sec Z5	1 min	10	50 min Z1	7 min Z3	2 min	4	80 min	20 min Z1 > 10 min Z2 > 40 min Z1 > 10 min Z2		- -
Week 7	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	6	55 min Z1	8 min Z3	2 min	3	90 min Z1 / Z2	12 min Z2		5 min 3
Week 8	30 min Z1	20 sec Z5	1 min	5	40 min Z1	3 min Z3	1 min	6	75 min	15 min Z1 > 30 min Z2 > 20 min Z1		- -
Week 9	40 min Z1	15 sec Z5	1 min	8	50 min Z1	10 min Z3	2 min	3	100 min Z1 / Z2	30 min Z2		5 min 2
Week 10	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	8	55 min Z1	12 min Z3	2 min	3	120 min	60 min Z1 > 30 min Z2 > 30 min Z1		- -
Week 11	50 min Z1	20 sec Z5	1 min	4	60 min Z1	15 min Z3	3 min	3	75 min Z1 / Z2	10 min Z2		2 min 2
Week 12	30 min Z1				30 min Z1	5 min Z2	1 min	2	Halve marathon			

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



TRAININGSSHEMA

Halve marathon hardlopen voor gevorderden

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

