

TRAININGSSHEMA

Marathon hardlopen voor beginners

Train in 12 weken naar jouw eerste marathon!

Heb jij al een halve marathon in de benen en wil je gaan voor de hele? Met dit schema bereik je met minimaal 3 trainingen per week jouw doel!

Training 1: duurloop

Een rustige duurloop in de lage hartslagzone 1*. Vanaf week negen komt daar een tempoduurloop met interval op hartslagzone 2* bij. Je mag zelf bepalen wanneer je deze uitvoert gedurende de run.

Training 2: duurloop of interval

Dit is een duurlooptraining of intervaltraining* met telkens 1 min herstelpauze. De intervallen mag je lopen op je 10-km-tempo of eventueel iets sneller, denk aan zone 3 à 4. Je mag zelf bepalen wanneer je deze intervallen uitvoert gedurende de run.

Training 2: lange duurloop

De lange duurloop in de lage hartslagzone 1* is de belangrijkste marathontraining, omdat je basisconditie en duurvermogen opbouwt. De eerste 4 weken doe je een wisselduurloop* waarbij je zelf naar eigen inzicht je tempo afwisselt.

Training 4: optioneel

Dit is een optionele training als je 4 x per week kan trainen. Vaak is dit een rustige duurloop met enkele korte versnellingen. Het idee daarachter is dat je even flink gaat versnellen, want daardoor word je technisch een betere hardloper. Je lichaam gaat namelijk efficiënter lopen op een hogere snelheid.

*Meer uitleg over het schema, de trainingsvormen en de zones (Z1 t/m Z5) vind je in de toelichting op pagina 2 en 3.

Toelichting symbolen

| TRAINING | 1 | | | | 2 | | | | 3 | 4 | | | |
|----------|-------------|-----------|--------|-------------|-----------|-----------|-------|---|--------------------------|-----------|-----------|-------|---|
| | incl → | | | | incl → | | | | | incl → | | | |
| | Totaal tijd | Hardlopen | Joggen | Herhalingen | | | | | | | | | |
| Week 1 | 50 min Z1 | - | - | - | 50 min Z1 | - | - | - | 18 km Z1 / Z2 | 45 min Z1 | 20 sec Z5 | 1 min | 5 |
| Week 2 | 60 min Z1 | - | - | - | 50 min Z1 | - | - | - | 20 km Z1 / Z2 | 45 min Z1 | 30 sec Z5 | 1 min | 4 |
| Week 3 | 65 min Z1 | - | - | - | 50 min Z1 | - | - | - | 22 km Z1 / Z2 | 50 min Z1 | 20 sec Z5 | 1 min | 6 |
| Week 4 | 35 min Z1 | - | - | - | 40 min Z1 | - | - | - | 16 km Z1 / Z2 | 50 min Z1 | 15 sec Z5 | 1 min | 8 |
| Week 5 | 55 min Z1 | - | - | - | 50 min Z1 | 1 min Z3 | 1 min | 8 | 24 km Z1 | 45 min Z1 | - | - | - |
| Week 6 | 65 min Z1 | - | - | - | 50 min Z1 | 2 min Z3 | 1 min | 6 | 26 km Z1 | 45 min Z1 | - | - | - |
| Week 7 | 75 min Z1 | - | - | - | 60 min Z1 | 3 min Z3 | 1 min | 5 | 28 km Z1 | 50 min Z1 | - | - | - |
| Week 8 | 50 min Z1 | - | - | - | 60 min Z1 | 4 min Z3 | 1 min | 4 | 18 km Z1 | 50 min Z1 | - | - | - |
| Week 9 | 60 min Z1 | 5 min Z2 | 3 min | 3 | 50 min Z1 | - | - | - | 30 km Z1 of max. 165 min | 45 min Z1 | 30 sec Z5 | 1 min | 5 |
| Week 10 | 70 min Z1 | 7 min Z2 | 4 min | 3 | 50 min Z1 | - | - | - | 32 km Z1 of max. 180 min | 45 min Z1 | 30 sec Z5 | 1 min | 7 |
| Week 11 | 45 min Z1 | 5 min Z2 | 3 min | 2 | 40 min Z1 | - | - | - | 16 km Z1 | 40 min Z1 | 30 sec Z5 | 1 min | 5 |
| Week 12 | 30 min Z1 | 3 min Z2 | 2 min | 2 | 30 min Z1 | 20 sec Z4 | 1 min | 3 | Marathon | Vrije dag | | | |

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



TRAININGSSHEMA

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 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 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 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.

Hartslagzone 3

Klaar voor het volgende schema?

www.all4running.nl/blog/hardloopschema



Toelichting trainingsvormen

Iedere 4 weken zal de focus in het trainingsschema op een andere trainingsvorm liggen. In dit trainingsschema krijg je veel variatie en hieronder de uitleg bij de verschillende type trainingen.

Interval

Tijdens de marathon zal de vermoeidheid langzaam gaan opbouwen. Vanaf het 30-km-punt krijgt elke loper het wat zwaarder, omdat je lichaam vaak gaat overstappen van de vetverbranding naar koolhydraatverbranding. Daarnaast zal je hartslag stijgen, want je lichaam gaat ook langzaam verzuren. Trainen in een wat hogere hartslag doe je doormiddel van intervaltraining. Er zijn verschillende vormen van intervaltraining, waaronder het intensieve interval. Bij deze trainingmethode ga je korte versnellingen doen van 10-60 seconden in een wat hoger tempo. Met korte intervallen kan je op techniek focussen en daardoor word je een betere hardloper. Bovendien loop je met meer souplesse, omdat je uit je basistempo versnelt.

Tempoloop

Een tempoloop is een trainingsvorm waarbij je wat langere blokken in een wat hoger tempo gaat afleggen. Als je dit tempo loopt zal je lichaam zowel hoog in de vetverbranding als koolhydraatverbranding zitten. Tempolopen zijn niet alleen een goede fysieke prikkel, maar ook mentaal. Deze trainingen zijn relatief zwaar, omdat je voor langere tijd moet versnellen. Loop de tempoloop wel op een uitdagend tempo wat je goed kan volhouden voor bijvoorbeeld een uur lang. De tempoloop doe je bij voorkeur in hartslagzone 2 / zone 3.

Wisselduurloop

De duurloop is de belangrijkste trainingsvorm in aanloop naar de marathon. Je leert om op een rustig tempo te lopen. Bovendien zal je merken door de langzame opbouw dat het steeds wat makkelijker gaat om langere afstanden te lopen. Geef je lichaam de tijd, want je mag ongeveer 10% per week opbouwen om blessures te voorkomen. Binnen dit trainingsschema betekent de wisselduurloop dat je 9 minuten in een basistempo (zone 1) gaat lopen en 1 minuut in een wat hoger tempo (zone 2). Door het opbreken in blokken is de training mentaal minder zwaar en door te versnellen uit het basistempo zal je meer op souplesse lopen. Dit blok van 10 minuten blijf je herhalen tot je de afstand op het schema hebt gehaald. Wil je meer variatie? Dan kan je ook kiezen voor 5 minuten rustig / 1 minuut versnellen of een andere variant.

**Klaar voor het
volgende schema?**

www.all4running.nl/blog/hardloopschema

