

TRAININGSSHEMA

Marathon hardlopen voor gevorderden

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!

* 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



Totaal tijd



Hardlopen



Joggen



Herhalingen

TRAINING	1	2	3	4
	incl →	incl →		incl →
W 1	60 min Z1 - - -	50 min Z1 15 sec > 1 min 1 min 3 > 12	18 km Z1 / Z2	45 min Z1 20 sec Z5 1 min 5
W 2	70 min Z1 - - -	50 min Z1 15 sec > 2 min 1 min 3 > 6	20 km Z1 / Z2	45 min Z1 30 sec Z5 1 min 4
W 3	75 min Z1 - - -	50 min Z1 15 sec > 3 min 1 min 3 > 5	22 km Z1 / Z2	50 min Z1 30 sec Z5 1 min 6
W 4	45 min Z1 - - -	40 min Z1 15 sec > 1 min 1 min 3 > 10	16 km Z1 / Z2	50 min Z1 15 sec Z5 1 min 4
W 5	65 min Z1 - - -	50 min Z1 1>2>3>3>2>1 min 1 min 8	24 km Z1	45 min 10 min Z1 > Z2 > Z1 - 3
W 6	75 min Z1 - - -	50 min Z1 6>5>4>3>2>1 min 1 min 6	26 km Z1	45 min 15 min Z1 > Z2 > Z1 - 3
W 7	85 min Z1 - - -	60 min Z1 4>1>3>1>2>1>1>1 min 1 min 5	28 km Z1	50 min 25 min Z1 > 25 min Z2 -
W 8	60 min Z1 - - -	60 min Z1 1>2>3>2>1 min 1 min 2	18 km Z1	50 min Z1 10 min Z1 / Z2 - 5
W 9	70 min Z1 10 min Z2 3 min 3	50 min Z1 15 sec > 4 Min 1 min 3 > 4	30 km Z1 / max. 165 min	45 min Z1 30 sec Z5 1 min 5
W 10	80 min Z1 15 min Z2 4 min 3	50 min Z1 15 sec > 5 min 1 min 3 > 5	32 km Z1 / max. 180 min	45 min Z1 20 sec Z5 1 min 7
W 11	60 min Z1 10 min Z2 3 min 2	40 min Z1 15 sec > 3 min 1 min 3	16 km Z1	40 min Z1 15 sec Z5 1 min 4
W 12	45 min Z1 5 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



Toelichting op het schema

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

Training 1: duurloop

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

Training 2: interval of Fartlek

Dit is een intervaltraining of Fartlek met telkens 1 min herstelpauze.
Voorbeeld 1: bij de training in week 1 loop je eerst een aantal minuten rustig in, dan doe je 3 x 15 sec in Z4/Z5, even terug naar Z1 en later 12 x 1 minuut in Z3.
Voorbeeld 2: bij de blokken met meerdere minuten achterelkaar zoals bij week 8 (1>2>3>2>1 min) neem je na elk aantal minuten, 1 minuut rust. Dus; 1 minuut hardlopen, 1 minuut rust, 2 minuten hardlopen, 1 minuut rust, 3 minuten hardlopen, 1 minuut rust en zo verder. De hele serie herhaal je 2 keer.

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

Een optionele training als je 4 x per week kan trainen. Vaak is dit een rustige duurloop met enkele korte versnellingen of een tempoduurloop. Het idee is dat je even flink gaat versnellen waardoor je een technisch betere hardloper wordt. Je lichaam gaat namelijk efficiënter lopen op een hogere snelheid. In week 5, 6, 7 en 8 wissel je het tempo af tussen Z1 en Z2. Met de intervallen kun je naar wens variëren. Bijvoorbeeld 2 x 30 sec inplaats van 4 x 15 sec.

Trainingsvormen

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 diverse vormen van intervaltraining, waaronder het intensieve interval. Bij deze trainingsmethode 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.

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.

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.

TRAININGSSHEMA

Marathon hardlopen voor gevorderden

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 aeroob naar anaeroob.	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 aeroob (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

