



TRAININGSSCHEMA

16km voor beginners

Train in 12 weken naar je eerste 16km.

Met 2 tot 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.

Training 1 (korte duurloop)

Een rustige duurloop in de lage hartslagzones (Zone 1 en 2)

Training 2 (lange duurloop)

De lange duurloop in de lage hartslagzones (Zone 1 en 2) is de belangrijkste training voor de 16km, omdat je basisconditie en duurvermogen opbouwt.

Training 3 (korte interval - optioneel)

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

TRAINING

1

2

3

Week 1	30 min Z1	50 min: 40'Z1+10'Z2	40min Z1 met 5x30sec Z5 (p=1)
Week 2	35 min Z1	55 min: 40'Z1+15'Z2	40min Z1 met 6x20sec Z5 (p=1)
Week 3	40 min Z1	60 min: 40'Z1+20'Z2	45min Z1 met 8x15sec Z5 (p=1)
Week 4	35 min Z1	50 min Z1	40min Z1 met 5x30sec Z5 (p=1)
Week 5	35 min Z1	65 min Z1 met 3x10'Z2 (p=2)	45min Z1 met 7x20sec Z5 (p=1)
Week 6	40 min Z1	70 min Z1 met 2x15'Z2 (p=3)	45min Z1 met 6x15sec Z5 (p=1)
Week 7	45 min Z1	75 min Z1 met 2x20'Z2 (p=4)	50min Z1 met 8x30sec Z5 (p=1)
Week 8	40 min Z1	50 min Z1	40min Z1 met 5x20sec Z5 (p=1)
Week 9	40 min Z1	75 min: 40'Z1+35'Z2	45min Z1 met 7x20sec Z5 (p=1)
Week 10	45 min Z1	80 min: 70'Z1+10'Z2	50min Z1 met 6x30sec Z5 (p=1)
Week 11	40 min Z1	70 min: 50'Z1+20'Z2	50min Z1 met 8x15sec Z5 (p=1)
Week 12	30 min Z1	45 min Z1 met 4 x 20sec Z5 (p=1)	16km wedstrijd

Toelichting A kortingen

P = 1 betekent 1 minuut herstel (mag wandelen of rustig dribbelen)

40'Z1 = 40min hardlopen in Zone 1

35'Z2 = 35min hardlopen in Zone 2

5x20sec Z5 = 5 x 30seconden versnellen in Zone 5

Klaar voor de volgende uitdaging?

Klaar voor de volgende uitdaging? Ontdek schema's voor je eerste of snelste halve marathon:
www.all4running.nl/blog/hardloopschemas



TRAININGSSCHEMA

16km voor beginners

Toelichting op het schema

Elle 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 loslopen en warm worden. Het beste kan je na een training 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 heel makkelijk berekenen. Dit doe je op basis van de maximale hartslag en hierbij de percentages uit de onderstaande tabel aan te houden. We nemen even als makkelijk voorbeeld een hardloper met een maximale hartslag van 180. Dan kom je uit op de volgende hartslagzones.

Zone	Ademhaling	Doel	Presentage tot maximale hartslag	Voorbeeld atleet (met maxHF180)
1	Gemakkelijk kunnen praten	Warming-up en herstel duurlopen	50-60%	90-108
2	Licht versnelde ademhaling	basisconditie opbouwen	61-70%	109-126
3	Versnelde ademhaling	Aerobe conditie opbouwen	71-80%	127-144
4	Hijgen	Anaerobe drempel verhogen	81-90%	145-162
5	Zwaar hijgen	Maximale snelheid verbeteren	91-100%	163-180

Hartslagzone 1

Deze lage intensiteit trainingen zijn geschikt voor de warming-up en cooling-down. Gebruik deze trainingen om te herstellen van zware inspanningen zoals intervaltrainingen.

Hartslagzone 2

Lage intensiteit voor het ontwikkelen van het basis uithoudingsvermogen. De energie wordt aerob (met zuurstof) geproduceerd en is voornamelijk gebaseerd op vetverbranding. Beginnende lopers kunnen in deze zones de meeste progressie maken. Ons advies is om 2 tot 3 keer per week in deze zone te trainen.

Hartslagzone 3

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 van zone 4 beter aankan.

Hartslagzone 4

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

Hartslagzone 5

Training boven de anaerobe drempel waarbij je vooral kracht en snelheid uithoudingsvermogen zullen verbeteren. Doe vooral korte intervallen in deze trainingszone zoals 10-30 seconden intervallen. Je hartslag zal dan niet zo snel stijgen, maar je loopt weldegelijk in de meest intensieve zone.