

*Train in 12 weken naar jouw halve marathon.
Met 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.*

Training 1 (duurloop met versnellingen)

Dit is rustige duurloop in hartslagzone 1 gecombineerd met korte intervallen. Deze versnellingen mogen wat sneller dan de intervaltempo's tijdens training 2. Het doel van korte intervallen is om technisch een betere loper te worden door het verhogen van pasfrequentie en de paslengte.

Training 2 (Interval)

Intervaltraining is de ideale manier om de basissnelheid te verhogen. De intervallen bouwen op in aantallen en totale omvang van snelle kilometers.

Training 3 (duurloop met tempoblokken)

Een lange duurloop met tempoblokken is een wat 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.

TRAINING

1

2

3

Week 1	30min Z1 met 5x30sec Z5 (p=1)	40min Interval 5x4min Z4 (p=1)	40min Z1-2 met 2x8min Z3 (p=2)
Week 2	35min Z1 met 6x20sec Z5 (p=1)	45min Interval 10x2min Z4 (p=1)	50min Z1-2 met 2x10min Z3 (p=2)
Week 3	40min Z1 met 8x15sec Z5 (p=1)	50min Interval 7x4min Z4 (p=1)	60min Z1-2 met 2x12min Z3 (p=2)
Week 4	30min Z1 met 4x30sec Z5 (p=1)	40min Interval 6x5min Z4 (p=1)	45min Z1-2 met 2x5min Z3 (p=1)
Week 5	35min Z1 met 8x20sec Z5 (p=1)	45min Interval 5x6min Z4 (p=2)	70min duurloop met 50'Z1 + 20'Z2-3
Week 6	40min Z1 met 10x15sec Z5 (p=1)	50min Interval 4x7min Z4 (p=2)	80min Z1-2 20'Z1 + 10'Z3 + 40'Z1 + 10'Z3
Week 7	45min Z1 met 6x30sec Z5 (p=1)	55min Interval 3x8min Z4 (p=2)	90min Z1-2 met 3x12min Z3 (p=5)
Week 8	30min Z1 met 5x20sec Z5 (p=1)	40min Interval 6x3min Z4 (p=2)	75min Z1-2 15'Z1 + 30'Z2 + 20'Z3
Week 9	40min Z1 met 8x15sec Z5 (p=1)	50min Interval 3x10min Z4 (p=2)	100min Z1-2 met 2x30min Z3 (p=5)
Week 10	45min Z1 met 8x30sec Z5 (p=1)	55min Interval 3x12min Z4 (p=2)	120min Z1-2 60'Z1 + 30'Z2 + 30'Z3
Week 11	50min Z1 met 4x20sec Z5 (p=1)	60min Interval 3x15min Z4 (p=3)	75min Z1-2 met 2x10min Z3 (p=2)
Week 12	30min Z1 Rustige duurloop	30min duurloop met 2x5min HM	Halve Marathon

Toelichting Afkortingen

P = 1 min betekent 1 minuut herstel (dit is wandelpauze of rustig tempo hardlopen waarbij je wel blijft bewegen)

HM = Halve Marathontempo

Z1 = Zone 1 (rustig duurlooptempo – gemakkelijk kunnen praten)

Z1-2 = Zone 1 en/of Zone 2 (rustig duurlooptempo, iets sneller - Nog ongestoord kunnen praten, ademhaling licht versneld)

Z4 = Zone 4 (interval tempo – hijgen, praten alleen mogelijk met korte woorden)

Klaar voor de volgende uitdaging?

Klaar voor de volgende uitdaging? Ontdek het schema voor jouw hele marathon op www.all4running.nl/blog/hardloopschemas of www.all4running.be/blog/loopschemas voor België.



TRAININGSSCHEMA

Halve Marathon voor gevorderden

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.