

*Train in 12 weken naar je snelste 7,5km.
Met 2 tot 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.*

Training 1: Intervaltraining

Bij intervaltraining wissel je een aantal minuten hardlopen af met rustpauzes. Tijdens de rustpauze loop je op een lager tempo of wandel je een stukje. Deze intervaltraining werk je af in zone 2 waarbij je nog kan praten en je loopt op souplesse en ontspanning.

Training 2: Duurloop

Dit is de belangrijkste training van de week. Hiermee bouw je het uithoudingsvermogen op dat je nodig hebt om de 7,5km comfortabel vol te houden.

Training 3: Tempolopen (Optioneel)

Deze training is bedoeld voor lopers die iets sneller willen worden. Voel je vermoeidheid of heb je drukke weken? Sla deze training dan over.

TRAINING

1

2

3

Week 1	8 x 2 min Z4 (p = 1)	40 minuten Z1	2 x 8 min Z2 (p = 2)
Week 2	6 x 3 min Z4 (p = 1)	45 minuten Z1	18 min Z2 (p = 1)
Week 3	5 x 4 min Z4 (p = 2)	50 minuten Z1	3 x 8 min Z2 (p = 2)
Week 4	10 x 1 min Z4 (p = 1)	40 minuten Z1	15 min Z2
Week 5	4 x 5 min Z4 (p = 2)	55 minuten Z1	2 x 12 min Z2 (p = 3)
Week 6	3 x (3-2-1) min Z4 (p = 1/sp=3min)	60 minuten Z1	25 min Z2
Week 7	6 x 3 min Z4 (p = 2)	60 minuten Z1	3 x 10 min Z2 (p = 3)
Week 8	6 x 2 min Z4 (p = 1)	45 minuten Z1	20 min Z2
Week 9	5 x 4 min Z4 (p = 2)	60 minuten Z1	2 x 15 min Z2 (p = 3)
Week 10	12 x 1 min Z4 (p = 1)	50 minuten Z1	30 min Z2
Week 11	3 x 6 min Z4 (p = 2)	45 minuten Z1	20 min Z2
Week 12	6 x 2 minuten Z4 (p = 1)	7,5 km hardlopen	3 x 3 min Z2 (p = 1)

Toelichting Afkortingen

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

Z1 - Rustig duurlooptempo – gemakkelijk kunnen praten

Z3 - Tempo duurloop – praten stopt af en toe door versnelde ademhaling

Klaar voor de volgende uitdaging?

Klaar voor de volgende uitdaging? Ontdek schema's voor je snelste 10km of je eerste halve marathon.



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 aeroob (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.