



TRAININGSSCHEMA

Halve Marathon voor beginners

*Train in 12 weken naar je eerste Halve Marathon.
Met 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.*

Training 1 (duurloop)

Dit zijn rustige en korte duurlopen. Dit vormt de basis voor jouw halve marathonvoorbereiding. Als je op hartslag traint, dan is de zone 1. Met dit tempo kan je nog rustig een gesprek voeren.

Training 2 (interval)

Dit zijn intervaltrainingen waarbij je jouw basissnelheid verbeterd. Deze training is belangrijk, want vanaf het 16km punt tijdens de halve marathon zal jouw hartslag ook flink omhooggaan. Als je op hartslag traint, dan is de zone 4. Met dit tempo kan je geen gesprek voeren en ben je een beetje buiten adem.

Training 3 (lange duurloop)

Dit is een optionele training waarbij je korte intervallen uitvoert. Deze versnellingen mogen wat sneller dan de interval blokken bij training 1 en 2. 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 Rustige duurloop	30 min Interval Z4 4x4 min (p=1)	40 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 2	35 min Z1 Rustige duurloop	35 min Interval Z4 4x5 min (p=1)	50 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 3	40 min Z1 Rustige duurloop	40 min Interval Z4 4x6 min (p=1)	60 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 4	30 min Z1 Rustige duurloop	30 min Interval Z4 3x2 min (p=1)	45 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 5	35 min Z1 Rustige duurloop	40 min Interval Z4 6x5 min (p=1)	70 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 6	40 min Z1 Rustige duurloop	45 min Interval Z4 6x6 min (p=1)	80 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 7	45 min Z1 Rustige duurloop	50 min Interval Z4 6x7 min (p=1)	90 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 8	30 min Z1 Rustige duurloop	30 min Interval Z4 5x2 min (p=1)	75 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 9	35 min Z1 Rustige duurloop	35 min Interval Z4 5x4 min (p=1)	85 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 10	40 min Z1 Rustige duurloop	40 min Interval Z4 6x4 min (p=1)	100 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 11	45 min Z1 Rustige duurloop	45 min Interval Z4 7x4 min (p=1)	75 min Z1-2 Rustige duurloop
Week 12	30 min Z1 Rustige duurloop	30 min Z1-2 met 2x5 min in HM Tempo	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 je snelste halve marathon op www.all4running.nl/blog/hardloopschemas of www.all4running.be/blog/loopschemas voor België.



TRAININGSSCHEMA

Halve Marathon 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.