

Training 1 (duurloop)

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

Training 2 (duurloop of interval)

Dit is een duurlooptraining of intervaltraining met telkens 1 min herstel pauze. In het schema zie je vaak korte intervallen eerst en daarna de lange intervallen. De korte intervallen zijn bedoeld als onderdeel van de warming-up, waarbij je versnelt in intensiteit. De tweede intervallen mag je lopen in je 10km wedstrijdtempo.

Training 3 (lange duurloop)

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

Training 4 (Optioneel)

Dit is een optionele training als je 4 x per week kan trainen. Vaak is dit een rustige duurloop met enkele korte versnellingen. Het idee daarachter is dat je even flink gaat versnellen, want daardoor word je technisch een betere hardloper. Je lichaam gaat namelijk efficiënter lopen op een hogere snelheid.

TRAINING

1

2

3

4

Week 1	50 min Z1	50min Z1	18km WDL*	45min Z1 5x20sec Z5 (p=1)
Week 2	60 min Z1	50min Z1	20km WDL*	45min Z1 4x30sec Z5 (p=1)
Week 3	65 min Z1	50min Z1	22km WDL*	50min Z1 3x20sec Z5 + 3x30sec Z5(p=1)
Week 4	35 min Z1	40min Z1	16km WDL*	50 min Z1 2x 5sec Z5 + 2x30sec Z5 (p=1)
Week 5	55 min Z1	50min INT* 5x30sec (p=1) 5x1min (p=1)	24km Z1	45min 3x15min (Z1/Z2/Z1)
Week 6	65 min Z1	50min INT* 4x20sec (p=1) 4x40sec (p=1)	26km Z1	45min 10-15-20min (Z1/Z2/Z1)
Week 7	85min Z1	60min INT* 5x15sec (p=1) 8x1min (p=1)	28km Z1	50min 2x25min (Z1 / Z2)
Week 8	50 min Z1	60min INT* 3x30sec (p=1) 5x50sec (p=1)	18km Z1	50min 5x10min (Z1/Z2/Z1/Z2/Z1)
Week 9	60 min Z1 3 x 5min TL* (p=3)	50min Z1	30km Z1 (max 2 uur 45min)	45min 5x30sec (p=1)
Week 10	70 min Z1 3 x 7 min TL* (p=4)	50min Z1	32km Z1 (max 3 uur)	45min Z1 7x20sec Z5 (p=1)
Week 11	45 min Z1 2 x 5 min TL* (p=3)	40min Z1	16km DL	40min Z1 4x15 sec Z5 (p=1)
Week 12	30 min Z1 2 x 3 min TL* (p=2)	30min DL 3x20sec (p=1)	Marathon	Vrije dag

Toelichting Afkortingen

INT = interval op een gemiddeld / hoog tempo (Zone 3-4)

TL = tempo duurloop op een gemiddeld tempo (Zone 2-3)

WDL = wissel duurloop

FL = fartlek

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

* = lees de uitleg van deze training bij de maandthema's

Klaar voor de volgende uitdaging?

Klaar voor de volgende uitdaging? Ontdek ons schema voor je snelste marathon op www.all4running.nl/blog/hardloopschemas of www.all4running.be/blog/loopschemas voor België.



TRAININGSSCHEMA

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.



TRAININGSSCHEMA

Marathon voor beginners

Toelichting maandthema's

Iedere 4 weken zal de focus in het trainingsschema op een andere trainingsvorm liggen. In dit trainingsschema krijg je veel variatie en hieronder de uitleg bij de verschillende type trainingen.

Maand 1 thema: wissel duurloop (WDL)

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. We gaan deze maand een wissel duurloop doen. Dat betekent dat je 9 minuten in een basistempo (DL1) gaat lopen in 1 minuut in een wat hoger tempo (DL2). 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.

Maand 2 thema: fartlek (FL)

Tijdens de marathon zal de vermoeidheid langzaam gaan opbouwen. Vanaf het 30km punt krijgt elke loper het wat zwaarder, omdat je lichaam vaak gaat overstappen van de vetverbranding naar koolhydraatverbranding. Jouw hartslag zal stijgen, omdat je lichaam ook langzaam gaat verzuren. Trainen in een wat hogere hartslag doe je door middel van intervaltraining. Er zijn verschillende vormen van intervaltraining, waaronder de fartlek. De fartlek is een intervalvorm waarbij je afwisselend gaat lopen op hoge en wat lagere tempo's. De intervallen zijn ook een combinatie tussen korte en lange intervallen. Fartlek betekent vaartspel in het Zweeds. Je kan de fartlek zien als het speelse interval, denk hierbij aan:

- Versnellen naar iets wat je ziet (verkeersbord / rotonde / winkel / dieren etc)
- Versnellen op muziek (bij het refrein of als muziek in een hoger tempo gaat)
- Versnellen als je merkt dat je tempo een beetje inzakt (dus kijk op jouw horloge)

Maand 3 thema: tempoloop (TL)

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 Zone 2 / Zone 3.