

Toelichting bij het schema van 21 naar 21 km (onderhoud), in 12 weken (3 x per week trainen)¹

Voor wie?

Het schema is geschikt voor hardlopers die zonder problemen 21 km kunnen hardlopen en graag dat niveau vast willen houden. Het schema beslaat 12 weken. In dit schema, dat uitgaat van 3 trainingen in de week, varieert de wekelijkse trainingstijd tussen de 150 en 230 minuten.

Opbouw

Het is de bedoeling dat je drie keer in de week gaat trainen, bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag en zondag.

Hoe snel?

De snelheid waarmee je de training uit moet voeren, is als volgt aangegeven:

- Z1: dat is langzaam (rustig joggen), je kunt onderweg een gesprek voeren
- Z2: dat is gewoon, je kunt nog wel praten, maar een gesprek voeren wordt lastig
- T5: dat is (een schatting van) de snelheid waarmee je een 5 km denkt te kunnen lopen
- T10: idem, voor de 10 km
- T15: idem, voor de 15 km
- T21: idem, voor de 21 km

In het schema komen ook versnellingen voor. Dat zijn loopjes van 60 tot 80 meter waarbij je de snelheid bij iedere stap iets verhoogt. Je begint uit stilstand, begint rustig en gaat steeds iets sneller lopen tot je (bijna) voluit loopt. Houd de snelheid beperkt als je benen niet goed voelen. Wandel of dribbel na elke versnelling 1 minuut.

Uitleg

Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

60 minuten in Z1 waarvan 4 x 6 min. in Z3 p = 4 in Z1

Deze training duurt 60 minuten. Begin met rustig hardlopen in Z1. Op enig moment schakel je een tandje bij en loop je 6 minuten in Z3. Vervolgens heb je 4 minuten pauze (p = 4) waarin je loopt in Z1. Zet dan aan voor de tweede keer 6 minuten in Z3. Na opnieuw 4 minuten pauze ga je op die manier verder met nog twee keer een stukje van 6 minuten in Z3, met steeds 4 minuten pauze in Z1 tussen de snelle stukjes. Na de laatste 6 minuten in Z3 loop je door in Z1 tot je de 60 minuten hebt volgemaakt.

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer

Toelichting bij het schema van 21 naar 21 km (onderhoud), in 12 weken (3 x per week trainen)¹

Weekindeling

Probeer een vast weekritme aan te houden, bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag en de zondag. Op die manier wordt trainen een gewoonte en voorkom je dat je steeds met jezelf in discussie moet over wanneer je zal gaan trainen. Je kunt natuurlijk een andere (vaste) weekindeling kiezen die beter in jouw agenda past. Zorg er wel voor dat er tenminste een rustdag zit tussen twee opeenvolgende trainingen.

Sjoemelen

Zeker als het hardlopen moeizaam gaat is de verleiding groot om wat te sjoemelen met je schema. Je stopt al na 50 minuten terwijl er 60 op het schema staat, of je loopt 5x 4 minuten hard terwijl de opdracht voor die dag 6x 4 minuten is. Geef er niet aan toe: schrap geen trainingen, maak de training helemaal af en ga niet snoeien in het aantal stukjes dat je moet hardlopen. Dit betekent niet dat er geen speelruimte is. Je kunt de snelheid waarmee je loopt aanpassen aan hoe het voelt. Eventueel verplaats je een training naar een andere dag. Er zijn natuurlijk uitzonderingen: in geval van koorts bijvoorbeeld. Dan moet je helemaal niet sporten!

Disclaimer

Sporten is altijd voor eigen risico. Dat geldt ook voor de trainingen die je volgens een trainingschema uitvoert. Gebruik tijdens het sporten altijd je gezonde verstand, vertrouw op je gevoel en als een training niet lekker gaat of zwaarder aanvoelt dan gebruikelijk, pas dan die training aan: ga langzamer lopen en stop als dat geen verbetering brengt. Neem tenslotte de volgende adviezen ter harte:

1. Heb je lange tijd niet gesport; heb je overgewicht of ben je ouder dan 40 jaar? Heb je wel eens een drukkend gevoel op de borst, pijn in de hartstreek of last van benauwdheid? Laat je dan voor je met hardlopen begint testen op een SMI, een Sport Medische Instelling.
2. Heb je griep of koorts, ga dan niet sporten. Ga pas weer trainen als je een aantal dagen geheel koortsvrij bent en hou de intensiteit daarbij laag.
3. Pas je tempo aan als je merkt dat je een slap gevoel in de benen ervaart, kippenvel krijgt of je warmte niet kwijt kunt.
4. Stop als je je duizelig voelt of anderszins problemen hebt met je coördinatie of evenwicht.

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer



START



21-21km



HARDLOOPSCHEMA VAN:

W1

Training 1:
60 minuten in Z1



Training 2:
2 x (25 minuten in Z1 + 5 minuten in Z2)



Training 3:
7 x (9 minuten in Z1 + 1 minuut in Z2)



W3

Training 1:
60 minuten in Z1 waarin tot slot 5 x 1 min. in T5, p = 2 min. Z1



Training 2:
45 minuten in Z1 // 15 minuten in Z2



Training 3:
6 x (14 minuten in Z1 + 2 minuten in Z2)



W2

Training 1:
60 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2: 20 minuten in Z1 // 10 minuten in Z2 // 20 minuten in Z1
// 5 minuten in T21



Training 3:
2 x (30 minuten in Z1 + 10 minuten in Z2)



W4

Training 1:
40 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
45 minuten in Z1 waarvan 6 x 4 min. in T15, p = 2 min. Z1



Training 3: 30 minuten in Z1 // 16 minuten in T21 // 8 minuten in T15
// 4 minuten in T10 // 2 minuten in Z1





21-21km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W5

Training 1:
55 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
60 minuten in Z1 waarin 3 + 5 + 7 + 5 + 3 minuten in T15, p = 2 min. Z1



Training 3:
9 x (9 minuten in Z1 + 1 minuut in Z2)



W7

Training 1:
55 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
60 minuten in Z1 waarin 4 + 5 + 6 + 5 + 4 minuten in T15, p = 2 min. Z1



Training 3:
110 minuten in Z1



W6

Training 1:
55 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
45 minuten in Z1 // 10 minuten in T21 // 5 minuten in T10



Training 3:
5 x (19 minuten in Z1 + 1 minuut in Z2)



W8

Training 1:
40 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
45 minuten in Z1 waarvan 6 x 3 min. in T10, p = 2 min. Z1



Training 3: 40 minuten in Z1 // 16 minuten in T21 // 8 minuten in T15 // 4 minuten in T10 // 2 minuten in Z1





21-21km



HARDLOOPSCHEMA VAN:

W9

Training 1:
65 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
60 minuten in Z1 waarvan 10 x 90sec. in T5, p = 90sec. Z1



Training 3:
2 x (30 minuten in Z1 + 15 minuten in T21)



W11

Training 1:
60 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
60 minuten in Z1 waarin 5 + 4 + 3 + 2 + 1 minuten in T10, p = 1 min. Z1



Training 3:
90 minuten in Z1 // 15 minuten in T21



W10

Training 1:
60 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2: 60 minuten in Z1 waarvan 2 x 12 minuten in T21 + 2 x 8 minuten in T15 + 2 x 4 minuten in T10, p = 2 min. Z1



Training 3:
105 minuten in Z1



W12

Training 1:
45 minuten in Z1 // 5 versnellingen



Training 2:
50 minuten in Z1 waarvan 10 x 1 min. in T5, p = 1 min. Z1



Training 3: 25 minuten in Z1 // 10 minuten in T21 // 25 minuten in Z1 // 5 minuten in T15

