

Toelichting bij het schema van 21 naar 42 km, 12 weken (3 x per week trainen)¹

Voor wie?

Het schema is geschikt voor lopers die zonder onderbreking een halve marathon, of ten minste anderhalf uur lang kunnen hardlopen. Aan het eind van dit schema ben je in staat om deel te nemen aan een marathon. Uitgaande van drie trainingen per week neemt het aantal hardloopminuten stapsgewijs toe van 230 minuten in de eerste week, tot 325 minuten in de 9e week

Opbouw

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

Hoe snel?

De gewenste snelheid van dit schema is aangegeven in vijf snelheden:

- Z1:** dat is langzaam (rustig joggen)
- Z2:** dat is 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



START  21-42km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W1

Training 1:

60 minuten in Z1 waarvan 6 x 3 min. in T15, p = 2 min. Z1



Training 2:

60 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen



Training 3:

90 - 105 minuten in Z1



W3

Training 1:

60 minuten in Z1 waarvan 4 + 5 + 6 + 5 + 4 in T15, p = 2 min. Z1



Training 2:

70 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen



Training 3:

100 - 120 minuten in Z1



W2

Training 1:

60 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen



Training 2:

2x (30 minuten in Z1 + 5 in T42)



Training 3:

95 - 110 minuten in Z1



W4

Training 1:

30 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen



Training 2:

45 minuten in Z1 waarvan 10x45sec. in T5, p = 75 sec. Z1



Training 3:

75 minuten in Z1 // 15 minuten in T42





HARDLOOPSCHEMA VAN:



W5

Training 1:

60 minuten in Z1 waarvan 7 x 4 min. in T15, p = 2 min. Z1

**Training 2:**

60 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 3:**

105 - 135 minuten in Z1



W7

Training 1:

45 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 2:**

60 minuten in Z1 waarvan 4 + 5 + 6 + 6 + 5 + 4 in T15, p = 2 min. Z1

**Training 3:**

120 - 180 minuten in Z1



W6

Training 1:

70 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 2:**

2x (20 minuten in Z1 + 10 in T42)

**Training 3:**

110 - 150 minuten in Z1



W8

Training 1:

30 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 2:**

45 minuten in Z1 waarvan 8 x 1 min. in T5, p = 2 min. Z1

**Training 3:**

60 minuten in Z1 // 30 minuten in T42





HARDLOOPSCHEMA VAN:



W9

Training 1:

70 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 2:**

70 minuten in Z1 waarvan 8 x 5 min. in T15, p = 2 min. Z1

**Training 3:**

135 - 180 minuten in Z1



W11

Training 1:

45 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 2:**

60 minuten in Z1 waarvan 5 x 1 min. in T5, p = 2 min. Z1

**Training 3:**

45 minuten in Z1 // 10 minuten in T42 // 5 minuten T15



W10

Training 1:

45 minuten in Z1 // 5 rustige versnellingen

**Training 2:**

60 minuten in Z1 waarvan 7 x 4 min. in T15, p = 2 min. Z1



Training 3: 40 minuten in Z1 // 20 minuten in T42 // 50 minuten Z1 // 10 minuten in T42



W12

Training 1:

45 minuten in Z1 waarvan tot slot 5 x 30sec. in T5, p = 1 min. Z1

**Training 2:**

2x (10 minuten in Z1 + 5 in T42)



Training 3:
MARATHON

