

Toelichting bij het schema van 15 naar 15 km, in 12 weken (3 x per week trainen)¹

Opbouw

Het schema is geschikt voor hardlopers die zonder problemen 15 km kunnen hardlopen en zich graag op die afstand willen verbeteren. Het schema beslaat 12 weken. In dit schema, dat uitgaat van 3 trainingen in de week, varieert de wekelijkse trainingstijd tussen de 160 en 225 minuten.

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

T10: dat is (een schatting van) de snelheid waarmee je een 10 km denkt te kunnen lopen.

T15: idem, voor de 15 km

T5: idem, voor de 5 km

In het schema komen regelmatig versnellingen voor. Dat zijn loopjes waarbij je de snelheid met iedere stap iets verhoogt. Je begint uit stilstand, vertrekt rustig en gaat steeds iets sneller lopen tot je (bijna) voluit loopt. De lengte is ongeveer 60 meter. Pas de snelheid aan als je benen niet goed voelen. De pauze tussen de versnellingen bestaat uit rustig terugwandelen naar waar je begon.

Uitleg

Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

60 in Z1 met 4 + 5 + 6 + 5 + 4 in T15 p = 2

Deze training duurt 60 minuten. Begin in Z1 en loop na enige tijd 4 minuten in T15. Dan heb je 2 minuten pauze (p = 2), die je loopt in Z1. Vervolgens loop je resp. 5, 6, 5 en 4 minuten in T15. Daartussen loop je steeds 2 minuten in Z1 als pauze. Na de laatste 4 minuten in T15. Loop door in Z1 tot je de 60 minuten hebt volgemaakt.

30 in Z1 + 16 in Z2 + 8 in T15 + 4 in T10 + 2 in Z1

Deze climaxduurloop duurt 60 minuten. Na elke stap schakel je een tandje bij, zonder onderbreking. Verdeel de krachten goed, want het 'venijn' zit in de staart. De laatste 2 minuten gaan in Z1.

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 5 x 4 minuten hard terwijl de opdracht voor die dag 6 x 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!

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer



START



15-15 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W1

Training 1: 60 min. in Z1



Training 2: 50 min. in Z1 met 5 x 4 min. in T15
P = 2 min.



Training 3: 60 min. in Z1 aansluitend 3 versnellingen



W3

Training 1: 50 min. in Z1 aansluitend 5 versnellingen



Training 2: 25 min. in Z1 + 5 min. in Z2 + 15 min. in Z1 + 5 min. in Z3 +
5 min. in Z1



Training 3: 70 min. in Z1



W2

Training 1: 35 min. in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3



Training 2: 60 min. in Z1



Training 3: 60 min. in Z1 waarin tot slot 5 x 1 min. in T5
P = 2 min.



W4

Training 1: 50 min. in Z1 met 1'30 + 2'30 + 3'30 + 4'30 min. in T10
P = 2 min.



Training 2: 45 min. in Z1 aansluitend 5 versnellingen



Training 3: 45 min. in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3





START



15-15 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W5

Training 1: 4 x (14 min. in Z1 + 1 min. in Z2)



Training 2: 60 min. in Z1 met 5 x 5 min. in T15
P = 2 min.



Training 3: 80 min. in Z1



W7

Training 1: 45 min. in Z1 aansluitend 5 versnellingen



Training 2: 45 min. in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3



Training 3: 90 min. in Z1



W6

Training 1: 2 x (15 min. in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3)



Training 2: 45 min. in Z1



Training 3: 60 min. in Z1 met 6 x 3 min. in T10
P = 2 min.



W8

Training 1: 60 min. in Z1 met 4 + 5 + 6 + 5 + 4 min. in T15
P = 2 min.



Training 2: 45 min. in Z1 aansluitend 5 versnellingen



Training 3: 60 min. in Z1 met 5 x 30 sec snel p= 1'30 min. en 8 min. in T15





START



15-15 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W9

Training 1: 75 min. in Z1



Training 2: 60 min. in Z1 met 3 + 4 + 3 + 6 + 3 + 8 min. in T15
P = 2 min.



Training 3: 90 min. in Z1



W11

Training 1: 45min. in Z1 aansluitend 5 versnellingen



Training 2: 60 min. in Z1 met 5 x 30 sec snel p = 1'30 en 12 min. in T15



Training 3: 75 min. in Z1



W10

Training 1: 60 min. in Z1 met 5 x 30 sec snel p = 1'30 en 10 min in T15



Training 2: 60 min. in Z1



Training 3: 60 min. in Z1 met 5 + 4 + 3 + 2 + 1 min. in T10
P = 4 - 3 - 2 - 1 min.



W12

Training 1: 45 min. in Z1 met 4 x 6 min. in T15
P = 4 min.



Training 2: 30 min. in Z1 aansluitend 5 versnellingen



Training 3: 15 kilometer (wedstrijd)

