

Toelichting bij het schema van 15 tot 15 km onderhoud, in 6 weken (3 x per week trainen)¹

Opbouw

Het schema is geschikt voor hardlopers die zonder problemen 15 km kunnen hardlopen en graag dat niveau vast willen houden. Het schema beslaat 6 weken. In dit schema, dat uitgaat van 3 trainingen in de week, varieert de wekelijkse trainingstijd tussen de 150 en 200 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:

6 x (9 in Z1 + 1 in Z2)?

Deze training duurt 60 minuten. Je begint te lopen in Z1. Na 9 minuten verhoog je de snelheid enigszins, tot Z2. Dat tempo houd 1 minuten vast, waarna je de snelheid iets laat zakken tot Z1 en begint met het tweede blokje van 9 in Z1 en 1 in Z2. Herhaal dit nog 4 keer.

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.

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer

Toelichting bij het schema van 15 tot 15 km onderhoud, in 6 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 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!

Disclaimer

Sporten is altijd voor eigen risico. Dat geldt ook voor de trainingen die je volgens een trainingsschema 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. Klik [HIER](#) voor de adressen.
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.

Het schema is gemaakt door RobVeer.com

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer



START



15-15 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W1

Training 1: 50 min. in Z1



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



Training 3: 6 x (9 min. in Z1 + 1 min. in Z2)



W3

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



Training 2: 45 min. in Z1 + 15 min. in Z2.



Training 3: 5 x (14 min in Z1 + 2 min. in Z2)



W2

Training 1: 50 min. in Z1 aansluitend 5 min. versnellingen



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



Training 3: 2 x (30 min. in Z1 + 5 min. in Z2)



W4

Training 1: 40 min in Z1 aansluitend 5 min. versnellingen



Training 2: 45 min. in Z1 waarin 6 x 4 min. in T15 p = 2 min.



Training 3: 30 min. in Z1 + 16 min. in Z2 + 8 min. in T15 + 4 min. in T10 + 2 min. in Z1





HARDLOOPSCHEMA VAN:

W5

Training 1: 50 min. in Z1 waarin 3 + 5 + 7 + 5 + 3 min. in T15 p = 2 min.

Training 2: 55 min. in Z1 aansluitend 5 min. versnellingen

Training 3: 8 x (9 min. in Z1 + 1 min. in Z2)

W6

Training 1: 60 min. in Z1 aansluitend 5 min. versnellingen

Training 2: 45 min. in Z1 + 10 min. in T15 + 5 min. in T10.

Training 3: 5 x (14 min. in Z1 + 1 min. in Z2)
