

Toelichting bij het schema van 15 naar 21 km, 12 weken (3 x per week trainen)¹

Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die 15 km onafgebroken kunnen hardlopen. Aan het eind van dit schema ben je in staat daar ten minste 6 km aan vast te plakken.

Opbouw

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

Hoe snel?

De gewenste snelheid van het hardlopen is aangegeven in vijf zones:

W: wandelen

Z1: dat is makkelijk. Zeer lichte inspanning en praten is onafgebroken mogelijk.

Z2: dat is matig. Ademhaling versnelt iets en inspanning wordt iets lastiger. Marathontempo.

Z3: dat is moeilijk. Verstevigde ademhaling en praten kan alleen nog in korte zinnen. 10-15km tempo.

Z4: dat is zeer moeilijk. Geen behoefte aan praten. 5-10km tempo.

Z5: dat is maximaal. Praten niet meer mogelijk en buiten adem.

Enkele minuten volhouden.

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:

30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z3. Pauze = 3 min. in Z1.

Deze training duurt 30 minuten en bevat vijf snellere stukken. Je begint met hardlopen in Z1. Op enig moment versnel je tot Z3. Dat tempo houd je 2 minuten vast. Dan heb je 3 minuten pauze in Z1. Dan versnel je weer om achtereenvolgens vier keer 2 minuut in Z3 te lopen, daartussen steeds 3 minuten pauze in Z1

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  15-21 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W1

Training 1: 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 4 min. in Z3.
Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 40 min. hardlopen in Z1 + 5 min. hardlopen in Z2, daarna 5x een versnelling.



Training 3: 1h10min hardlopen in Z1.



W3

Training 1: 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 6 x 4 min. in Z3.
Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 45 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2, daarna 5x een versnelling.



Training 3: 1h30min hardlopen in Z1.



W2

Training 1: 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 4 min. in Z3.
Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 40 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2, daarna 5x een versnelling.



Training 3: 1h20min hardlopen in Z1



W4

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een versnelling.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 1 min. in Z4.
Pauze = 2 min. in Z1.



Training 3: 40 min. hardlopen in Z1 + 10 in Z2 + 5 in Z3 + 5 in Z1.





W5

Training 1: 50 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een versnelling.

Training 2: 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 3 x 6 min. in Z3.
Pauze = 4 min. in Z1.

Training 3: 60 min. hardlopen in Z1 + 15 in Z2.

W7

Training 1: 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 6 min. in Z3.
Pauze = 4 min. in Z1.

Training 2: 45 min. in Z1 + 10 in Z2, daarna 5x een versnelling.

Training 3: 1h40min hardlopen in Z1.

W6

Training 1: 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 6 min. in Z3.
Pauze = 4 min. in Z1.

Training 2: 40 min. hardlopen in Z1 + 10 in Z2, daarna 5x een versnelling.

Training 3: 1h15min hardlopen in Z1 + 15 min. in Z2.

W8

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1, daarna 4x een versnelling.

Training 2: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 10 x 30 sec. in Z4.
Pauze = 1'30 min. in Z1.

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



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W9

Training 1: 45 min. hardlopen in Z1 + 15 min. in Z2, daarna 5x een versnelling.



Training 2: 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 3 x 8 min. in Z3.
Pauze = 4 min. in Z1.



Training 3: 1h50min. hardlopen in Z1.



W11

Training 1: 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 3 x 6 min. in Z3.
Pauze = 4 min. in Z1.



Training 2: 35 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een versnelling.



Training 3: 40 min. hardlopen in Z1 + 20 min. in Z2 + 10 min. in Z3 + 5 min. in Z1.



W10

Training 1: 40 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een versnelling.



Training 2: 1h10min. hardlopen in Z1 waarvan 3 x 10 min. in Z3.
Pauze = 4 min. in Z1.



Training 3: 3 x (25 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in Z2)



W12

Training 1: 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 4 min. hardlopen in het tempo van de halve marathon (training 3). Pauze = 4 min. in Z1.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 2 min. hardlopen in het tempo van de halve marathon (training 3). Pauze = 2 min. in Z1.



Training 3: halve marathon hardlopen.

