

# Toelichting bij het schema van 21 naar 42 km, 12 weken (4 x per week trainen)<sup>1</sup>

## Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die 21 km onafgebroken kunnen hardlopen. Aan het eind van dit schema ben je in staat dat ten minste te verdubbelen.

## Opbouw

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

## 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.

**TM:** het tempo waarin jij denkt een marathon te kunnen lopen.

**LRDL:** dat is een Lange Rustige Duurloop.

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 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 8 min. in Z3.**

**Pauze = 2 min. in Z1**

Deze training duurt 60 minuten en bevat vier snellere stukken. Je begint met hardlopen in Z1. Op enig moment versnel je tot Z3. Dat tempo houd je 8 minuten vast. Dan heb je 2 minuten pauze in Z1. Dan versnel je weer om achtereenvolgens drie keer 8 minuten in Z3 te lopen, daartussen steeds 2 minuten pauze in Z1.

<sup>1</sup> Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  21-42 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:

W1

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 6 x 5 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.



**Training 2:** 60 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.



**Training 3:** 3 x (10 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in TM)



**Training 4:** Lange Rustige Duurloop: 1h30min. - 1h40min.



W2

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 6 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.



**Training 2:** 1h10min. in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.



**Training 3:** 35 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in TM.



**Training 4:** LRDL: 1h35min. - 1h50min.



W3

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 8 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.



**Training 2:** 1h20min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.



**Training 3:** 30 min. hardlopen in Z1 + 15 min. in TM.



**Training 4:** LRDL: 1h40min. - 2h00min.



W4

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



**Training 2:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 10 x 45 sec. in Z4.  
Pauze = 1'15 min. in Z1.



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



**Training 4:** geen training.



W5

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 7 x 5 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 2:** 60 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.

**Training 3:** 2 x (20 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in TM)

**Training 4:** LRD: 1h45min. - 2h15min.

W7

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 8 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 2:** 1h20min. hardlopen in Z1, daarna 5x een versnelling.

**Training 3:** 2 x (15 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in TM)

**Training 4:** LRD: 2h00min. - 3h00min.

W6

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 6 x 6 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 2:** 1h10min. hardlopen in Z1, daarna 5x een versnelling.

**Training 3:** 2 x (15 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in TM)

**Training 4:** LRD: 1h50min. - 2h30min.

W8

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

**Training 2:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 8 x 1 min. in Z4.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 3:** 60 min. hardlopen in Z1 + 30 min. in TM

**Training 4:** geen training.



## HARDLOOPSCHEMA VAN:



### W9

**Training 1:** 1h15min. hardlopen in Z1 waarvan 8 x 5 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 2:** 1h20min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.

**Training 3:** 40 min. hardlopen in Z1 + 20 min. in TM.

**Training 4:** LRDL: 2h15min. - 3h00min.

### W11

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.

**Training 2:** 45 min. hardlopen in Z1 + 15 min. in TM.

**Training 3:** 30 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.

**Training 4:** 45 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3.

### W10

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.

**Training 2:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 7 x 4 min. in Z3.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 3:** 45 min. hardlopen in Z1, daarna 5x een rustige versnelling.

**Training 4:** 2 x (50 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in TM)

### W12

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

**Training 2:** 3 x (10 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in TM)

**Training 3:** 15 min. hardlopen in Z1, daarna 3x een rustige versnelling.

**Training 4:** MARATHON.

