

your roadmap

# 21,1KM



## Halve Marathon Trainingschema



**DOEL: 21,1KM**

Dit schema bouwt in 13 weken op naar de 21,1KM. Duur schema = **13 weken x 3 trainingen per week** Uitleg schema zie onderstaand.

START

### 1e week:

- Training 1: DL 60 min
- Training 2: SDL 65 min, NETTO 50 min
- Training 3: LLD 70 min

### 2e week:

- Training 1: DL 65 min
- Training 2: IV 5 X 6 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 75 min

**STEL EEN DOEL VOOR JEZELF! WANNEER JE NAAR EEN DOEL TOEWERKT, BEN JE VEEL GEMOTIVEERDER OM TE BLIJVEN LOPEN.**

### 3e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: SDL 70 min, NETTO 55 min
- Training 3: LLD 80 min

### 4e week:

- Training 1: DL 40 min
- Training 2: IV 15 X 1 min T, 1 min R
- Training 3: DL 40 min

### 5e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: SDL 75 min, NETTO 60 min
- Training 3: LLD 85 min

**DRAAG GEEN KATOENEN HARDLOOPKLEDING. ZORG VOOR HARDLOOPKLEDING MET ADEMEND MATERIAAL DAT DE TRANSPIRATIE AFVOERD.**

### 6e week:

- Training 1: DL 75 min
- Training 2: IV 9 X 4 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 90 min

### 7e week:

- Training 1: DL 80 min
- Training 2: SDL 80 min, NETTO 65 min
- Training 3: LLD 100 min

### 8e week:

- Training 1: DL 45 min
- Training 2: IV 10 X 2 min T, 1 min R
- Training 3: DL 45 min

**NEEM HALVERWEGE JE LOOP EEN ENERGYREEP OF EEN GEL WAT ER VOOR ZORGT DAT JE EEN ENERGYBOOST KRIJGT OM DOOR TE GAAN.**

### 9e week:

- Training 1: DL 80 min
- Training 2: SDL 85 min, NETTO 70 min
- Training 3: LLD 105 min

### 10e week:

- Training 1: DL 85 min
- Training 2: IV 8 X 5 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 110 min

### **zwaarste week**

### 11e week:

- Training 1: DL 90 min
- Training 2: SDL 90 min, NETTO 75 min
- Training 3: LLD 120 min

**DOORDAT JE LANGERE AFSTANDEN GAAT LOPEN IS HET RAADZAAM OM NAAST JE HUIDIGE HARDLOOPSCHOENEN EEN TWEDE PAAR HARDLOOPSCHOENEN TE KOPEN.**

### 12e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: IV 6 X 3 min T, 1 min R
- Training 3: DL 50 min

### 13e week:

- Training 1: DL 45 min
- Training 2: DL 40 min
- Training 3: Halve Marathon, High Five!

FINISH

## Uitleg schema

- LLD = Lange Langzame Duurloop
- DL = Duurloop
- SDL = Snelle Duurloop
- IV = Intervaltraining
- NETTO = De tijd die je werkelijk op niveau loopt

### Voorbeeld intervaltraining

Week 2, training 2: 5 X 6 min T, 2 min R = loop 6 minuten tempo, 2 minuten herstel (= rustig dribbelen/joggen). Doe dit 5 keer.

**Training afgerond?**  
Vraag je runningmate naar een nieuw trainingschema.

## Loop eens langs

Heb je vragen over je trainingschema? Kom gewoon langs. Onze hardloopexperts zijn jouw runningmates en vertellen je graag alles over de opbouw die bij jou past.

Kijk voor een overzicht van al onze vestigingen op [runnersworld.nl](http://runnersworld.nl)



## Halve Marathon

Met gemak loop je 10KM hard, zonder onderbrekingen. Dan ben je klaar om je voor te bereiden voor de halve marathon. Je traint 3 keer per week. Na 3 weken neem je een 'relatieve rustweek' om 'loopuitgerust' te raken. Zo kun je de volgende 3 weken weer iets meer trainingsbelasting aan. In week 12 train je iets minder. Aan het einde van week 13 ben je klaar om een halve marathon te lopen.

### 3 keer per week

De trainingen zijn uitgedrukt in minuten en gaan uit van 3 keer per week. Lukt dat niet, dan kun je ook kiezen voor 2 looptrainingen per week in combinatie van 1+3 of 2+3. Hieronder staat de uitleg over de afkortingen en uitvoering van de trainingvormen. Is dit trainingsschema te zwaar voor je? Probeer dan onze trainingsschema's voor 10 of 15KM.

### Trainingen

#### LLD - Lange Langzame Duurloop

Dit is de basis van alle hardlooptrainingen. Voer dit trainingsschema op een rustig tempo uit. Wanneer je het gevoel hebt dat je veel harder kunt lopen, dan loop je op het juiste tempo. Dit trainingsschema laat je lichaam wennen aan langere belasting met een laag belastingsniveau. Je traint je gewrichten, spieren, spieraanhechtingen en pezen op langdurige belasting.

Je hartslag ligt tussen de 45 tot 50 slagen onder je maximale hartslag\*.

#### DL - Duurloop

Met de gemiddelde duurloop vergroot je je basisuithoudingsvermogen. Je loopt in een gelijkmatig tempo zonder je lichaam zwaar te belasten. Let er op dat je niet te hard loopt en over je eigen grens heen gaat. Na de training moet je het gevoel hebben dat je nog kilometers verder kunt lopen in hetzelfde tempo. Heb je dat niet, dan heb je te hard getraind.

Je hartslag ligt tussen de 40 tot 35 slagen onder je maximale hartslag\*.

#### SDL - Snelle Duurloop

Na LLD en DL heb je al een mooie basis voor de duurlopen. Je kunt nu de Snelle Duurloop (SDL) aan.

Daarmee vergroot je je uithoudingsvermogen en hou je je hartslag langdurig op een hoger niveau dan de vorige trainingen. De belasting voor je lichaam is behoorlijk zwaar. Begin er dan ook niet aan wanneer je de LLD en DL nog niet aan kunt.

De hartslag ligt 35 tot 25 slagen onder de maximale hartslag\*.

SDL Netto is de tijd die je werkelijk op SDL niveau loopt. De resterende tijd is in- en uitlopen.

\* Wil jij ook jouw hartslag monitoren tijdens jouw trainingen? Kom voor meer informatie en advies over hartslagmeters en sporthorloges langs bij onze hardlooptexperts in één van onze vestigingen. Om nauwkeurig je maximale hartslag te berekenen adviseren wij dit te laten doen door een sportarts.

#### IV - Intervaltraining

Verhoog je basissnelheid met een intervaltraining. Dit zijn korte tempoverhogingen die je enkele keren herhaalt. Bepaal vooraf de rust die je tussen de herhalingen neemt. Deze moeten voldoende zijn om te herstellen. Zo niet, pas dan de snelheid van de tempo's aan. Deze trainingvorm is zeer geschikt om ook op je techniek te letten, zoals actief gebruik van je armen, ontspanning en ritmisch lopen (kort grondcontact). Met name bij de kortere intervals.

#### Niet te vroeg pieken

Met dit trainingsschema kun je na 13 weken een halve marathon hardlopen. Zorg daarom dat je niet in een te vroeg stadium te veel traint. Je vergroot dan de kans op overbelasting en blessures.

#### Zorg voor afwisseling

Hoe meer je traint, hoe meer afwisseling je moet inbrengen, want meer variatie zorgt voor meer trainingsprikkel en dus vooruitgang.

#### Goede hardloopschoenen

Goede hardloopschoenen zijn een must, zeker als je lange afstanden gaat lopen. Bij iedere stap die je zet, wordt bij de landing 3 tot 5 keer je lichaamsgewicht opgevangen. Gemiddeld gaan hardloopschoenen 1.000 tot 1.200KM mee. Loop eens langs voor een advies over de staat van jouw hardloopschoenen.

#### Totaaltraining

LLD, DL, SLD en IV-training zijn verschillende trainingen waarmee je je lichaam op verschillende niveaus traint. Ze vormen samen een totaaltraining die tot het gewenste resultaat leidt. Als je alleen één of twee trainingen gebruikt, dan gaat dat ten koste van je resultaat.

#### Schema is de baas

Je hele lichaam moet wennen aan hardlopen. Hou je daarom aan het trainingsschema. Je uithoudingsvermogen kan namelijk het

gevoel geven dat je wel wat sneller kan lopen, maar je spieren en gewrichten zijn daar nog helemaal niet aan toe. Een blessure ligt dan gauw op de loer. De kracht van hardlopen en het volhouden is rustig beginnen.

#### Warming-up, cooling-down

**DL** of **LLD**: niet nodig omdat het tempo laag ligt.

**SDL**: begin met 10 tot 15 minuten rustig te lopen op LLD/DL niveau. Loop de SDL en eindig met 5 minuten uitlopen.

**IV**: uitgebreide warming-up, zie trainingvormen. Hoe kouder het is, hoe langer de warming-up.

#### Neem een rustdag

Neem tussen de trainingen minimaal één rustdag. Want je lichaam heeft 24 uur nodig om te herstellen. Binnen deze tijd is de kans op een blessure groter.

**Jij gaat je doel halen!**  
*Wij zijn je stok achter de deur.*

#### **RW RUNNER** € 149,<sup>99</sup>

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomenten met jouw vaste coach (4x30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

#### **RW RUNNER+** € 299,<sup>99</sup>

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomenten met jouw vaste coach (4 x 30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

#### EN:

- Hardloopschoenen die bij jouw looptechniek en doel passen
- Een hardloopshort