

# Trainingschema Halve Marathon

## Groet uit Schoorl Run 2023



# Beginsituatie

Op het moment dat jij begint aan het trainingsschema (dinsdag 22 november):

- kun je gemakkelijk 10 km hardlopen zonder onderbrekingen
- ben je blessurevrij
- ben je in de gelegenheid om 3x in de week te trainen met de groep of deels individueel

Als je op één van bovenstaande punten met "nee" moet antwoorden, dan komt dit trainingsschema voor jou waarschijnlijk te vroeg. Ga niks forceren en kies er dan voor om op een later moment naar een loopevenement toe te trainen, wanneer jij er wel klaar voor bent! De bedoeling is dat Loopgroep Zaanstreek met regelmaat een trainingsschema in het jaarprogramma opneemt waarbij er specifiek wordt getraind naar een loopevenement toe!

**Het allerbelangrijkste is dat iedereen blessurevrij blijft en plezier heeft !!**

Weeknummer	Training 1	Training 2	Training 3	Zondag (training 3/4)
47	<b>Dinsdag 22 november</b> Duurloop 65 minuten	<b>Donderdag 24 november</b> Interval: 5 x 6 minuten Rust: 2 min	<b>Zaterdag 26 november</b> LLD 75 minuten	
48	<b>Dinsdag 29 november</b> Duurloop 70 minuten	<b>Donderdag 1 december</b> SDL 70 minuten (NETTO 55 minuten)	<b>Zaterdag 3 december</b> LLD 80 minuten	
49	<b>Dinsdag 6 december</b> Duurloop 40 minuten	<b>Donderdag 8 december</b> Interval: 15 x 1 minuut Rust: 1 min	<b>Zaterdag 10 december</b> Duurloop 40 minuten	
50	<b>Dinsdag 13 december</b> Duurloop 70 minuten	<b>Donderdag 15 december</b> SDL 75 minuten (NETTO 60 minuten)	<b>Zaterdag 17 december</b> LLD 85 minuten	
51	<b>Dinsdag 20 december</b> Duurloop 75 minuten	<b>Donderdag 22 december</b> Interval: 4-3-2-1-1-2-3-4 minuten Rust: 2 min	<b>Zaterdag 24 december</b> LLD 90 minuten	
52	<b>Dinsdag 27 december</b> Duurloop 80 minuten	<b>Donderdag 29 december</b> SDL 80 minuten (NETTO 65 minuten)	<b>Zaterdag 31 december</b> LLD 100 minuten	
1	<b>Dinsdag 3 januari</b> Duurloop 45 minuten	<b>Donderdag 5 januari</b> Interval: 10 x 2 minuten Rust: 1 min	<b>Zaterdag 7 januari</b> Duurloop 45 minuten	
2	<b>Dinsdag 10 januari</b> Duurloop 80 minuten	<b>Donderdag 12 januari</b> SDL 85 minuten (NETTO 70 minuten)	<b>Zaterdag 14 januari</b> LLD 105 minuten	
3	<b>Dinsdag 17 januari</b> Duurloop 85 minuten	<b>Donderdag 19 januari</b> Interval: 6 x 3 minuten Rust: 2 min	<b>Zaterdag 21 januari</b> LLD 110 minuten	
4	<b>Dinsdag 24 januari</b> Duurloop 90 minuten	<b>Donderdag 26 januari</b> SDL 90 minuten (NETTO 75 minuten)	<b>Zaterdag 28 januari</b> LLD 120 minuten	

<b>5</b>	<b>Dinsdag 31 januari</b> Duurloop 70 minuten	<b>Donderdag 2 februari</b> Interval: 4-3-2-1-1-2-3-4 minuten Rust: 2 min	<b>Zaterdag 4 februari</b> Duurloop 50 minuten	
<b>6</b>	<b>Dinsdag 7 februari</b> Duurloop 45 minuten	<b>Donderdag 9 februari</b> Duurloop 40 minuten	RUST	<b>Zondag 12 februari</b> <b>21,1 km Groet uit Schoorl Run !!</b>

# Informatie

Het trainingsschema werkt toe naar ‘de halve marathon Groet uit Schoorl Run’ op zondag 12 februari! De trainingen zijn uitgedrukt in minuten en gaan uit van 3 keer per week. Lukt dat een keer niet, dan kun je ook kiezen voor 2 looptrainingen per week in combinatie van 1+3 of 2+3. Het is dus van belang dat de zaterdag NIET wordt overgeslagen! Na 2 weken neem je een ‘relatieve rustweek’ om ‘loop uitgerust’ te raken. Zo kun je de volgende 3 weken weer iets meer trainingsbelasting aan. In week 11 en 12 train je iets minder. Aan het einde van week 12 ben je klaar om een halve marathon te lopen!

Wij zullen een aantal keer uitwijken naar een andere trainingslocatie, denk aan Schoorl of een ander duingebied. Op deze manier training wij specifiek en kun jij alvast wennen aan de omgeving en ondergrond. Wanneer dit is, wordt vroegtijdig bekend gemaakt!

## **LLD = Lange Langzame Duurloop**

Dit is de basis van alle hardlooptrainingen. Voer deze training op een rustig tempo uit. Wanneer je het gevoel hebt dat je veel harder kunt lopen, dan loop je op het juiste tempo. Deze training laat je lichaam wennen aan langere belasting met een laag belasting niveau. 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**

Met de snelle duurloop 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.

## **IV = Intervaltraining**

Tijdens een intervaltraining verhoog je je basissnelheid. Dit zijn korte tempoverhogingen die je enkele keren herhaalt. De rust moet voldoende zijn om te herstellen. Is dit niet het geval, pas dan de snelheid van de tempo's aan. Deze training 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 intervallen.

### **Niet te vroeg pieken**

Met dit trainingsschema kun je na 12 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.

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 trainingsvormen. Hoe kouder het is, hoe langer de warming-up.

### **Neem een rustdag**

Neem tussen de trainingen minimaal één rustdag. Je lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen. Daarnaast verkleint het de kans op blessures! Erg belangrijk dus!

# Core stability

Tijdens het trainingsschema wordt er steeds langer en meer hardgelopen waardoor ook de core stability belangrijker wordt. Met een goed ontwikkelde core kun je efficiënter hardlopen. Je lichaam hoeft minder te compenseren en hierdoor houd je meer energie over voor het hardlopen zelf. Ook wordt door een sterke core de belastbaarheid vergroot. Dit zorgt ervoor dat je het risico op een blessure kleiner maakt.

Onderstaand een aantal oefeningen waarbij verschillende spiergroepen worden aangesproken. Het advies is om deze oefeningen 2x per week uit te voeren, bijv. na afloop van een relatief rustige training. De oefeningen zullen wij ook nog tijdens de training op donderdag doornemen zodat deze op de juiste manier worden uitgevoerd.

## **2 rondjes van (10 – 15 herhalingen per oefening)**

Oefening 1: Rechte buikspieren

Oefening 2: Glute bridge

Oefening 3: Planken (zo lang mogelijk vasthouden)

Oefening 4: Schuine buikspieren (10 á 15x links en rechts)

Oefening 5: Superman (lage rugspieren)

Oefening 6: Planken met schouders aantikken (10 á 15x links en rechts)

Voor de variatie zullen wij in de loop van het 12-weekse schema een aanpassing doen van de oefeningen!