

TOELICHTING schema voor een snellere halve marathon Enschede 2019 @looppatroon

Uitgangspunt is dat je bij aanvang van mijn schema al een basis hebt van 3 trainingen per week in de maand december. Beschik je niet over deze basis, begin dan NIET aan de halve marathon! Je riskeert een te snelle opbouw die overbelasting en grote kans op blessures geeft. In dit schema ga ik uit van minimaal 4 trainingen per week en soms een wedstrijd. Trainen op een schema betekent dat je 12 weken lang de nodige prikkels toevoegt aan je "normale" trainingsweken/maanden. Door deze prikkels ontstaat steeds meer supercompensatie waardoor je na 12 weken behoorlijk veel beter kunt presteren dan je daarvoor deed. Hieronder de termen van de verschillende trainingen in mijn schema. De trainingen zijn gemakkelijk te doen voor iedereen die serieus in 2019 zijn of haar beste tijd wil verbeteren. De sleutel tot succes ben en blijf je altijd zelf.

DL1= Duurloop 1

Het meest effectief in zone 2 op je hartslagmeter of per kilometer 1 minuut 30" langzamer dan je km tempo in je laatste 10 km wedstrijd. Bij deze zeer rustige training leer je je lichaam om 'in de vetverbranding' te lopen. Vanaf ongeveer 15 km in de halve marathon schakelt je lichaam namelijk over van koolhydratenverbranding op vetverbranding. Wanneer je dit vaak traint, schrikt je lichaam hier niet van en kun je met hetzelfde tempo de wedstrijd voltooien. Het doel van mijn schema is dat deze training geleidelijk wordt uitgebouwd van 90 naar 150 minuten. Trainingsprikkel 1.

DL2= Duurloop 2

Deze training loop je in zone 3 op je hartslagmeter, ofwel 1 minuut 10" per kilometer langzamer dan het km tempo in je laatste 10 km wedstrijd. Bij deze training leer je je lichaam met een iets hogere intensiteit te lopen over een behoorlijk langere afstand. Deze training wordt geleidelijk uitgebreid van 45 naar 75 minuten. Trainingsprikkel 2.

Int= Intervaltraining

Na 20 tot 30 minuten warmlopen ga je over vaste afstanden (500 of 1000 meter) versnellen, in zone 4 op je hartslagmeter, ofwel in een tempo dat gelijk is aan je km tempo in je laatst gelopen 10 km wedstrijd. Bijvoorbeeld: Je deed 50 minuten over 10 km. Dan is je wedstrijdtempo 5 minuten per km. Tussen de intervallen neem je een dribbelpauze, even lang als de versnelling duurde. De totale omvang van een intervaltraining is doorgaans 5000 of 6000 meter. In dit schema gaat ook deze trainingsomvang van die 5000-6000 meter naar 8000-9000 meter. Trainingsprikkel 3.

Blok= Bloktraining

In deze training loop je de eerste 3 km in zone 2. Hierna volgt een 'blok' (vandaar de naam) van 2 km die je loopt in je beoogde halve marathon tempo. Dan volgt weer een 'blok' van 2 km in zone 2 en daarna weer een 'blok' van 2 km in je beoogde halve marathon tempo. In mijn schema wordt het blok waarin je je halve marathon tempo loopt, geleidelijk verlengt naar 3 km. Een leuke en pittige training die voorbij vliegt en waarin je de nodige km's maakt. Trainingsprikkel 4. Een hartslagmeter is een nuttig en praktisch hulpmiddel. Hiermee kun je vooraf de trainingen 'inladen' en je hartslagmeter begeleidt je bij de juiste uitvoering. Succes verzekerd! Plm. 15 minuten verbetering op een halve marathon wanneer je bovenstaande trainingen loopt zoals ze bedoeld zijn.

@Looppatroon Huub van Langen

week	dag	datum	programma	km	totaal
1	maandag	31	DL1: 60 min	9	
	dinsdag	1			
	woensdag	2	DL1: 15 min, DL2: 45 min	10	
	donderdag	3			
	vrijdag	4			
	zaterdag	5	DL1: 75 min 11		
	zondag	6	Bloktraining: 3-2-2-2-2 km	11	41
2	maandag	7			
	dinsdag	8	Int: 6 x 1000 meter, P2	10	
	woensdag	9			
	donderdag	10	DL1: 15 min, DL2: 45 min	10	
	vrijdag 11				
	zaterdag	12	DL1: 90 min	13	
	zondag	13	1e Woolderesloop	10	43
3	maandag	14			
	dinsdag	15	Int: 3 x 2000 meter, P2	10	
	woensdag	16			
	donderdag	17	DL1: 15 min, DL2: 55 min	12	
	vrijdag	18			
	zaterdag	19	DL1: 90 min	13	
	zondag	20	Bloktraining: 3-2-2-2-2 km	11	46
4	maandag	21			
	dinsdag	22	Int: 4 x 1500 meter, P2	10	
	woensdag	23			
	donderdag	24	DL1: 15 min, DL2: 55 min	12	
	vrijdag	25			
	zaterdag	26	DL1: 90 min 13		
	zondag	27	Bloktraining: 3-3-2-3-2 km	13	48
5	maandag	28			
	dinsdag	29	Int: 12 x 500 meter, P1	10	
	woensdag	30			
	donderdag	31	DL1: 15 min, DL2: 55 min	12	
	vrijdag	1			
	zaterdag	2	DL1: 105 min	15	
	zondag	3	2e Woolderesloop	10	47

week	dag	datum	programma	km	totaal
6	maandag	4			
	dinsdag	5	Int: 5 x 1500, P2	11	
	woensdag	6			
	donderdag	7	DL1: 15 min, DL2: 65 min	14	
	vrijdag	8			
	zaterdag	9	DL1: 105 min	15	
	zondag	10	Bloktraining: 3-3-2-3-2 km	13	53
7	maandag	11			
	dinsdag	12	Int: 3 x 2000 meter, P2	10	
	woensdag	13			
	donderdag	14	DL1: 15 min, DL2: 65 min	14	
	vrijdag	15			
	zaterdag	16	DL1: 120 min	18	
	zondag	17	Bloktraining: 3-2-2-2-2-2 km	15	57
8	maandag	18			
	dinsdag	19	Int: 8 x 1000 meter, P2	15	
	woensdag	20			
	donderdag	21	DL1: 15 min, DL2: 65 min	14	
	vrijdag	22			
	zaterdag	23	DL1: 120 min	18	
	zondag	24	3e Woolderesloop	10	57
9	maandag	25			
	dinsdag	26	Int: 4 x 2000 meter, P2	12	
	woensdag	27			
	donderdag	28	DL1: 15 min, DL2: 65 min	14	
	vrijdag	1			
	zaterdag	2	DL1: 135 min	20	
	zondag	3	Bloktraining: 3-2-2-2-2-2 km	15	61

week	dag	datum	programma	km	totaal
10	maandag	4			
	dinsdag	5	Int: 3 x 3000 meter, P2	14	
	woensdag	6			
	donderdag	7	DL1: 15 min, DL2: 75 min	16	
	vrijdag	8			
	zaterdag	9	DL1: 135 min	20	
	zondag	10	Bloktraining: 3-2-2-2-2-2 km	15	65
11	maandag	11			
	dinsdag	12	Int: 5 x 1500 meter, P2	12	
	woensdag	13			
	donderdag	14	DL1: 15 min, DL2: 75 min	16	
	vrijdag	15			
	zaterdag	16	DL1: 135 min	20	
	zondag	17	4e Woolderesloop	10	58
12	maandag	18			
	dinsdag	19	Int: 6 x 1000 meter, P2	14	
	woensdag	20			
	donderdag	21	DL1: 15 min, DL2: 75 min	16	
	vrijdag	22			
	zaterdag	23	DL1: 150 min	23	
	zondag	24	Bloktraining: 3-2-2-2-2-2 km	15	68
13	maandag	25			
	dinsdag	26	Int: 12 x 500 m, P1	14	
	woensdag	27			
	donderdag	28	DL1: 15 min, DL2: 75 min	16	
	vrijdag	29			
	zaterdag	30	DL1: 120 min	18	
	zondag	31	Halve Marathon Hengelo	15	63

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
14	Maandag	1			
	Dinsdag	2	Int: 6 x 1000 meter, P2	10	
	Woensdag	3			
	Donderdag	4	DL1: 15 min, DL2: 45 min	10	
	Vrijdag	5			
	Zaterdag	6	DL1: 150 min	23	
	Zondag	7	Bloktraining: 3-2-2-2-2-2 km	15	58km

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
15	Maandag	8			
	Dinsdag	9	Int: 3 x 1500 meter, P2	8	
	Woensdag	10			
	Donderdag	11	DL1: 15 min, DL2: 45 min	10	
	Vrijdag	12			
	Zaterdag	13	DL1: 45 min	8	
	Zondag	14	Enschede Marathon	21	47km