

TOELICHTING schema voor een snellere halve marathon Enschede 2022 @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 met een te snelle opbouw overbelasting en grote kans op blessures. In mijn schema adviseer ik minimaal 4 trainingen per week en soms een wedstrijd. Alleen de lange duurlopen uitbreiden naarmate de halve marathon dichterbij komt, is niet voldoende. Alle trainingen dienen geleidelijk uitgebreid te worden volgens mijn halve marathonschema. De km's die ik noem zijn indicatief, het gaat in dit schema om de tijd die je loopt en niet zozeer om de gelopen afstand. Mijn schema is goed te trainen voor de gemiddelde loper.

DL1= Duurloop 1

Die loop je het meest effectief in zone 2 op je hsm óf per kilometer 1 minuut 30'' langzamer dan je km tempo in je laatste 10 km wedstrijd. Bij deze zeer rustige training leert je lichaam 'in de vetverbranding' te lopen. Vanaf ongeveer 15 km in de halve marathon schakelt je lichaam namelijk over van koolhydratenverbranding naar vetverbranding. Wanneer je dit vaak traint, schrikt je lichaam hier niet meer van en kun je met hetzelfde wedstrijdtempo finishen. In mijn schema wordt de omvang van deze training geleidelijk uitgebreid van 90 naar 150 minuten. **Dat is 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 leert je lichaam met een iets hogere intensiteit te lopen over een behoorlijk langere afstand. Deze training wordt geleidelijk uitgebreid van 45 naar 75 minuten. **Dat is prikkel 2.**

Blok= Bloktraining

In deze training loop je de eerste 2 km in zone 2. Hierna volgt een 'blok' van 3 km, dat 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 3 km in je beoogde halve marathon tempo. In mijn schema wordt het blok waarin je je halve marathon tempo loopt, geleidelijk uitgebreid tot meer herhalingen. Een leuke en pittige training die voorbijvliegt en waarin je de nodige km's maakt. **Dat is trainingsprikkel 3.**

DL1-DL2-DL3

Drie verschillende duurlooptempo's in één training! Steeds aflopend qua duur maar steeds pittiger qua intensiteit. Door wisseltempo's in je training word je sterker in de omgang met verschillende omstandigheden zoals wind of hoogteverschillen. **Dat is trainingsprikkel 4.**

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 5.**