

### *Trainingsschema halve marathon*

Dit schema voor de halve marathon gaat er vanuit dat je zonder problemen minstens een uur kan hardlopen.

#### *1. Algemene richtlijnen loopschema*

- 1) Verdeel de trainingen gelijkmatig over de week. Voeg regelmatig een rustdag in.
- 2) Volume en intensiteit van de trainingen mogen maximum 10% per week toenemen.
- 3) Loop zo veel mogelijk op een zachte, schokdempende ondergrond (piste, bos, schorspiste, ...).
- 4) Vermijd trainen bij ziekte of zware vermoeidheid. Train nooit met koorts!
- 5) Opwarmen voor de training is zeer belangrijk. De duur hangt af van de intensiteit van de geplande training. Hoe intensiever/explosiever des te langer dient de opwarming te zijn.
- 6) Sporten betekent vochtverlies, dus moet je extra drinken. Gebruik bij voorkeur sportdrank in plaats van water. Door het sporten verlies je immers naast vocht ook zouten (zweet). Indien je enkel het vochtverlies aanvult met water, ga je de zoutconcentratie in je lichaam nog meer verstoren en kan je jezelf in de problemen brengen. Bij warm weer en veel zweten moet de koolhydratenconcentratie laag blijven (bij voorkeur 40-60 g/liter). Bij koud weer en gering zweetverlies is de vochtbehoefte klein en de koolhydraatbehoefte groot. In dat geval mag de concentratie hoger zijn (70-100 g/liter).
- 7) Drinken voor de inspanning: voor elke sportinspanning moet de vochtbalans op peil zijn. Aanbevolen is om tot kort, 3 tot 5 minuten, voor de inspanning te drinken (300- 600 ml water of dorstlessers). Dit vocht zal gebruikt worden voor transpiratie en zal geen volle blaas opleveren.
- 8) Drinken tijdens de inspanning: bij elke inspanning van 1 uur of langer is aanvulling van vocht noodzakelijk. Aanbevolen wordt 150 -250 ml per kwartier.
- 9) Binnen de 2 uur na de inspanning zorg je ervoor het verloren vocht en de verloren calorieën terug aan te vullen met hypertone sportdrank, pasta ... Na de training volgt een cooling-down van minimum 10 minuten, gevolgd door stretching.
- 10) Indien u zich niet volledig gerecupereerd voelt van de vorige training, neem dan een dag extra rust.

## 2. Type training – hartfrequentie zones

zone	type training	HF
zone 1	recuperatie	<60%
zone 2	lange duurtraining	60-70%
zone 3	extensieve duurtraining	70-80%
zone 4	intensieve duurtraining	80-90%
zone 5	weerstandstraining	>90%

## 3. Schema halve marathon

### 3.1. Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 15 weken voor uiteindelijke doel

Einde: 7 weken voor uiteindelijke doel

Dus aantal weken: 8

Totaal aantal trainingen: 3 en 4 / week

- Lange duurtraining (zone 2): 1x per week, duur 40 tot 70 min
- Extensieve duurtraining (zone 3): 2x per week, duur 30 tot 55 min
- Intensieve duurtraining (zone 4): 1x per 2 weken, duur 25 tot 40 min

### 3.2. Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 7 weken voor het uiteindelijke doel

Einde: 3 weken voor het uiteindelijke doel

Dus aantal weken: 4

Totaal aantal trainingen: 3 en 4 / week

- Lange duurtraining (zone 2): 1x per week, duur 50 tot 70 min
- Extensieve duurtraining (zone 3): 1x per week, duur 40 tot 60 min
- Intensieve duurtraining (zone 4): 1x per 2 weken, duur 30 tot 45 min



### 3.3. Intensieve periode

Begin: 3 weken voor uiteindelijke doel  
Einde: 1 week voor het uiteindelijke doel  
Dus aantal weken: 2  
Totaal aantal trainingen: 4 / week

- Lange duurtraining (zone 2): 1x per week, duur 60 tot 75 min
- Extensieve duurtraining (zone 3): 1x per week, duur 45 tot 65 min  
Op het einde 5 versnellingen van 100 m. Recuperatie tussen blokken 100 m
- Intensieve duurtraining (zone 4): 1x per week, duur 35 tot 50 min
- Extensieve interval training: 1x per week, duur totaal 60 min  
Tijden: 4 versnellingen van 10 min. Recuperatie tussen blokken: 5 min (zone 2)

### 3.4. De laatste week

Intervaltraining 30 min: regelmatig stukken op wedstrijdtempo (zone 4) lopen, tussen stukken op wedstrijdtempo extensieve duurtraining (zone 3)

Dag voor de wedstrijd: 30 min loslopen (zone 2-3) met 5 versnellingen 100 m, recuperatie tussen blokken 100 m (zone 2)

