

## Trainingsschema marathon

### 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 sportdrink 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 sportdrink, 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 marathon

### 3.1. Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 20 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 8

Totaal aantal trainingen: 5 / week

- Lange duurtraining (zone 2): 2x per week, duur 90 tot 120 min
- Extensieve duurtraining (zone 3): 2x per week, duur 60 tot 90 min
- Intensieve duurtraining (zone 4): 1x per 2 weken, duur 45 min

### 3.2. Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel

Einde: 6 weken voor het uiteindelijke doel

Dus aantal weken: 6

Totaal aantal trainingen: 5 / week

- Lange duurtraining (zone 2): 2x per week, duur: 130-160 min
- Extensieve duurtraining (zone 3): 1x per week, duur 90-110 min
- Intensieve duurtraining (zone 4): 1x per week, duur: 45 tot 60 min
- Extensieve interval training: 1x per week, duur 60 min  
4 versnellingen van 1000m



### 3.3. Intensieve periode

Begin: 6 weken voor het uiteindelijke doel

Einde: 2 weken voor het uiteindelijke doel

Dus aantal weken: 4

Totaal aantal trainingen: 5 / week

- Lange duurtraining (zone 2): 1x per week, 150-180 min
- Extensieve duurtraining (zone 3): 2x per week, duur: 110 tot 140 min
- Intensieve duurtraining (zone 4): 1x per week, duur 60 tot 75 min
- Extensieve interval training : 1x per week, duur 70 min  
4 versnellingen van 1500 tot 1750 meter

### 3.4. De laatste twee weken

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

Laatste dagen voor marathon doe je (bijna) niets.

