



Basis trainingsschema 42 km

De basis trainingsschema's van de Veenlopers zijn volgens de Souplesse Methode / EMI opgebouwd. Deze trainingsmethode heeft ten opzichten van andere trainingsschema's veel voordelen zoals: minder kans op overbelasting (blessures), het ontwikkelen van je natuurlijke loopsnelheid en meer progressie in uithoudingsvermogen.

De basistrainingsschema's zijn verkrijgbaar in:

- 5 km (starters)
- 10 km
- 16 km
- 21 km
- 42 km**

Alle schema's zijn in niveau op elkaar volgend.

Informatie trainingsschema 42 km

Aanvangsniveau van dit schema is minimaal 21 km achter elkaar kunnen hardlopen! Het schema is een richtlijn, geen must. Luister goed naar je lichaam en pas je training daarop aan. Als je dit schema volgt ben je goed en verantwoord voorbereid om na 12 weken 42 km te kunnen hardlopen. Het schema bestaat uit 3 / 4 trainingen per week, je hoeft niet elke week alle trainingen te doen, belangrijk is dat je regelmaat in je trainingen brengt, houd minstens 1 dag rust tussen de trainingdagen. Loop niet hard zolang je eventueel spierpijn hebt!

W = warming-up **K** = kern-programma **C** = cooling-down

Tabel loopsnelheid EMI (ervaren mate van inspanning)

Tempo 1 = wandelen

Tempo 2 = dribbelen (joggen met kleine pasjes)

Tempo 3 = rustig hardlopen zodat je nog normaal kan praten

Tempo 4 = sneller hardlopen zodat praten moeilijker wordt

Tempo 5 = snel hardlopen zodat praten nauwelijks meer mogelijk is (niet max. sprinten!)

De tempo nummers zijn ook te vervangen voor het trainen met hartslagzones.

Wisselduurloop

De wisselduurloop is er vooral voor om niet te veel snelheid te verliezen door alleen maar lange (langzame) duurlopen te doen en om de reactiviteit te behouden die je opdoet bij intervallen.

Bij de wisselduurloop doe je ongeveer om de 10 minuten 10 tellen tot een minuut een versnelling naar (Tempo 4) om vervolgens weer verder te gaan in Tempo 3.

De ervaring van lopers die versnellingen tijdens hun duurlopen stoppen en na afloop 4-5x100 meters afwerken is dat zij aan het eind van de training en de volgende dag veel soepeler zijn.

Doe die 5x100m echter alleen als de benen nog goed aanvoelen en je even wat losmaak oefeningen heb gedaan na je duurloop.



Schema 42 km

Kort

De korte (wissel) duurloop is 1x per 2 weken en hebben de duur van 15 tot max 20 km. Deze wisselen we dus af met de lange duurloop.

In plaats van de korte wisselduurloop kan je ook kiezen voor een 10, 16 of 21 km wedstrijd, loop deze dan niet voluit. Een 21km pak je bijvoorbeeld in Marathon tempo. Het basistempo van de korte duurloop is tempo 3 – tempo 4 laag.

Lang

De lange (wissel)duurloop is 1x per 2 weken en hebben de duur van 25, 30 of max 35 km.

Basistempo van de afstanden is ongeveer een minuut per kilometer langzamer dan het marathon tempo. (Tempo 3) bij de wisselduurloop doe je ongeveer om de 10 minuten 10 tellen tot een minuut een versnelling naar (Tempo 4) om vervolgens weer verder te gaan in Tempo 3.

Belangrijk!

- Weet zeker dat je hardloopschoenen voor jou de juiste zijn
- Controleer regelmatig de slijtage en/of leeftijd van je schoenen
- Bij twijfel laat je adviseren door deskundig personeel in een hardloopspecialzaak

Heb je vragen over het schema, kijk op De Veenlopers website om de trainer van jouw groep te contacteren: <http://veenlopers.nl/trainingsinformatie>



Schema 42 km

Trainingsweek 1

Training week 1-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 4-5 x 1000m. interval tempo 4
Rust telkens 600-800 wandel / dribbel (deel de afstand in ongeveer 3 gelijke stukken)
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 1-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10 x 400m. interval tempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 1-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 140 min. (Max.25km) wisselduurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)
Rust telkens 30 sec. tempo 2
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Trainingsweek 2

Training week 2-1

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 2-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6x 800m min. interval tempo 3
Rust telkens 400-600 wandel / dribbel (deel de afstand in ongeveer 3 gelijke stukken)
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 2-3

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 80 min. (max.15km) wisselduurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)
Rust telkens 30 sec. tempo 2
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen



Schema 42 km

Trainingsweek 3

Training week 3-1

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6x 1000m. interval tempo 3 extra rustig zonder wandelen
Rust telkens Dribbelen min.400-600m rust
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 3-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 3-3

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 180 min.(max.30km) duurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)
Rust telkens 30 sec. tempo 2
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Tips!

- Heb je vragen over het schema of hardlopen in het algemeen? Vraag het je trainer
- Pas op de combinatie met andere sporten zoals tennis, squash e.d. Voorkom blessures!

Trainingsweek 4

Training week 4-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6-8x 800m. interval tempo 3 + 5x 100m
Rust telkens 400-600 wandel / dribbel (deel de afstand in ongeveer 3 gelijke stukken)
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 4-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 40 min. tempoloop tempo 4
C: 5-10 min dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 4-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 80 min. (Max.15km) wisselduurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)
C: 5-10 min dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen



Schema 42 km

Trainingsweek 5

Training week 5-1

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 5-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6x 1000m. interval tempo 3 extra rustig zonder wandelen
Rust telkens Dribbelen min.400-600m rust
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 5-3

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 180 min. (Max.30km) duurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)
Rust telkens 30 sec. tempo 2
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Tips!

- Vergeet niet voldoende te drinken na de trainingen
- Luister goed naar je lichaam
- Train niet als je ziek of niet geheel fit bent, hervat de training pas als je helemaal **hersteld** bent



Schema 42 km

Trainingsweek 6

Training week 6-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 600m tempo 3, sluit af met 4 x 100m. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 6-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8-10x 400m interval tempo 4

Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 6-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 80 min. (Max.15km) wisselduurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4.

(4x100m) of een 10 – 16km wedstrijd niet voluit.

C: 5-10 min. uitwandelen /dribbelen /rekoefeningen

Trainingsweek 7

Training week 7-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6-8x 1000m extra rustig interval tempo 3, afsluiten met 5x100m

Rust telkens dribbel min.600-800m

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 7-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 10x 400m. intervaltempo 4

Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 7-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 200 min. (Max.35km) Wisselduurloop tempo 3, sluit af met 6 x 30 sec. tempo 4.

(6x100m)

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Tips!

Ook als het je makkelijk afgaat, overdrijf niet in de trainingen

Achterstand op gelopen in het schema?, neem het aantal trainingen wat je mist terug in het schema vanaf het punt dat je bent gestopt



Schema 42 km

Trainingsweek 8

Training week 8-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 600m tempo 3, sluit af met 4 x 100m. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 8-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4-5 x 1000m. interval tempo 4

Rust: telkens wandelen/ dribbel 600-800m

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 8-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 100 min. (Max 20km) wisselduurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)

C: 5-10 min. uitwandelen /dribbelen /rekoefeningen

Trainingsweek 9

Training week 9-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6-8x 1000m extra rustig interval tempo 3, afsluiten met 5x100m

Rust telkens dribbelen min.600-800m

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 9-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 10x 400m. intervaltempo 4

Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 9-3

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 180 min. (Max.30km) duurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Tips!

- Je kan ook een training vervangen voor een alternatieve sport b.v. fietsen
- Train ook het drinken tijdens het hardlopen, dit zal je tijdens een Marathon ook moeten doen.



Schema 42 km

Trainingsweek 10

Training week 10-1

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 10-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6-8x 800m. interval tempo 3 + 5x 100m
Rust telkens wandel / dribbel min.400-600m
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 10-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 140 min. (20-25km) wisselduurloop tempo 3, sluit af met 4 x 30 sec. tempo 4. (4x100m)
Rust telkens 30 sec. tempo 2
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Trainingsweek 11

Training week 11-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6-8x 1000m extra rustig interval tempo 3, afsluiten met 5x100m
Rust telkens dribbelen min.600-800m
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 11-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 11-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: **Zilverenturfloop 16km niet voluit**
C: 5 - 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen



Schema 42 km

Trainingsweek 12

Training week 12-1

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 10x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 12-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6-8x 1000m extra rustig interval tempo 3, afsluiten met 5x100m
Rust telkens dribbelen min.600-800m
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 12-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 45 min. tempoloop tempo 4
C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Trainingsweek 13

Training week 13-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 6-8x 1000m extra rustig interval tempo 3, afsluiten met 5x100m
Rust telkens dribbelen min.600-800m
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Training week 13-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: 8x 400m. intervaltempo 4
Rust telkens minimaal 200m-400m wandel /Dribbel
C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

Week 13-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen
K: **Ronde Venen Marathon**
C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

***Gefeliciteerd ! met het afronden van je hardloopschema 42 km.
Succes met je uitdaging!***

Schema gemaakt door:

M.A. Schohaus (LT3 bij de De Veenlopers)

Bron: Mijnhardlooptrainer.nl

Bron: Het duurloop misverstand – Klaas Lok