

# De Veenlopers



## Basis trainingschema 21 km

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

De basistrainingschema'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 trainingschema 21 km

Aanvangsniveau van dit schema is minimaal 16 km achter elkaar kunnen hardlopen!

**!** Kun je al meer dan 16 km achter elkaar hardlopen, begin het schema dan bij **week 5**.

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 21 km te kunnen hardlopen en door te gaan met schema voor 42 km als je dat wilt. Het schema bestaat uit 3 trainingen per week, je hoeft niet elke week alle trainingen te doen, belangrijk is wel dat je regelmaat in je trainingen brengt, houd minstens 1 dag rust tussen de trainingsdagen. 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 temponummers zijn ook te vervangen voor het trainen met hartslagzones.

### **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

Bron: Mijnhardlooptrainer.nl



## Schema 21 km

### Trainingsweek 1

---

#### Training week 1-1

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

K: 50 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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: 8x 45 sec. interval tempo 5 (niet max. sprinten!)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

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: 4x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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: 50 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 2-2

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

K: 10x 45 sec. interval tempo 5 (niet max. sprinten)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

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

#### Training week 2-3

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

K: 6x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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!



## Schema 21 km

### Trainingsweek 3

---

#### Training week 3-1

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

K: 60 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 3-2

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

K: 6x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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

#### Training week 3-3

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

K: 30 min. tempoloop tempo 4

C: 5-10 min dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 4 (rust week!)

---

#### Training week 4-1

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

K: 40 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 4-2

Rust, ga een stukje fietsen of zwemmen

#### Training week 4-3

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

K: 6x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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
- Doe deze week lekker rustig aan je hebt het verdiend



## Schema 21 km

### Trainingsweek 5

---

#### Training week 5-1

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

K: 60 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 5-2

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

K: 6x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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

#### Training week 5-3

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

K: 12x 45 sec. interval tempo 5 (niet max. sprints)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

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

### Trainingsweek 6

---

#### Training week 6-1

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

K: 70 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. 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: 8x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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

#### Thuis training week 6-3

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

K: 5x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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 21 km

### Trainingsweek 7

---

#### Training week 7-1

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

K: 80 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 7-2

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

K: 3x 8 min. interval tempo 3

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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: 40 min. tempoloop tempo 4

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

### Trainingsweek 8 (rust week)

---

#### Training week 8-1

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

K: 50 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 8-2

Rust

#### Training week 8-3

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

K: 8x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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

#### Tips!

- Gebruik de rust week om je lichaam even bij te komen van alle trainingen
- Je kan ook een training vervangen voor een alternatieve sport b.v. fietsen
- Doe lekker rustig aan



## Schema 21 km

### Trainingsweek 9

---

#### Training week 9-1

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

K: 80 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 9-2

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

K: 6x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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

#### Training week 9-3

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

K: 4x 8 min. interval tempo 3

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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

### Trainingsweek 10

---

#### Training week 10-1

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

K: 90 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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: 15x 45 sec. interval tempo 5 (niet max. sprinten)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

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: 10x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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



## Schema 21 km

### Trainingsweek 11

---

#### Training week 11-1

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

K: 100 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 11-2

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

K: 6x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

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: 45 min. tempoloop tempo 4

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

### Trainingsweek 12

---

#### Training week 12-1

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

K: 60 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

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

#### Training week 12-2

Rust

#### Training week 12-3

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

K: rustig 30 min. lopen in tempo 3

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

***Gefeliciteerd ! met het afronden van je hardloopschema 21 km.***

***Succes met je volgende uitdaging!***