

De Veenlopers



Basis trainingschema 42 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 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 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 hardloepschoenen 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 hardloospecialzaak



Schema 42 km

Trainingsweek 1

Training week 1-1

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

K: 100 min. duurloop tempo 3, sluit af met 4 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: 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 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: 120 min. duurloop tempo 3, sluit af met 4 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: 3x 8 min. intervaltempo 3

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 42 km

Trainingsweek 3

Training week 3-1

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

K: 140 min. duurloop tempo 3, sluit af met 4 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 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 3-3

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

Training week 3-4

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

K: 3x 8 min. interval tempo 4

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

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: 60 min. duurloop tempo 3, sluit af met 4 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: 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!

- 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 de rust week lekker rustig aan je hebt het verdiend



Schema 42 km

Trainingsweek 5

Training week 5-1

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

K: 160 min. duurloop tempo 3, sluit af met 4 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: 180 min. duurloop tempo 3, sluit af met 6 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: 10x 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: 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!

- 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 7

Training week 7-1

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

K: 180 min. duurloop tempo 3, sluit af met 6 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

Training week 7-4

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 8 (rust week)

Training week 8-1

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

K: 60 min. duurloop tempo 3, sluit af met 4 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: 6x 4 min. 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 42 km

Trainingsweek 9

Training week 9-1

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

K: 200 min. duurloop tempo 3, sluit af met 6 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: 180 min. duurloop tempo 3, sluit af met 6 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: 8x 4 min. interval tempo 4

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

Training week 10-4

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



Schema 42 km

Trainingsweek 11

Training week 11-1

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

K: 120 min. duurloop tempo 3, sluit af met 6 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: 10x 1 min.30 interval tempo 4

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

Gefeliciteerd ! met het afronden van je hardloopschema 42 km.

Succes met je uitdaging!