



Toelichting bij het schema ¼ Marathon Rotterdam in 60 minuten

Opbouw

Dit schema is geschikt voor beginnende hardlopers die willen trainen voor de 10 km op zondag 24 oktober. Het is aan te bevelen om 3 keer in de week te gaan trainen. Twee keer kan ook, maar dan zal de conditie minder snel toenemen. Je kunt dan het de training met de minste hardlooptijd van die week schrappen. De eerste weken wordt er nog niet zo heel veel hardgelopen. Om het lichaam te laten wennen aan de inspanningen die gaan komen, is het belangrijk de gehele training, inclusief het wandelen, te volbrengen. Het aandeel hardlopen daarin neemt geleidelijk toe, van 32 minuten (verdeeld over drie trainingen) tot 120 minuten in de 10^e week, de week van de 10 km.

Deze toelichting bevat specifieke informatie over dit schema.

Hoe snel?

Het wandelen mag in een stevig tempo: niet slenteren, maar stevig doorstappen. Het hardlopen moet in een rustig tempo, loop zo langzaam dat je de opgegeven tijd vol kunt houden. Lukt dat niet, ga dan even kort wandelen om op adem te komen. Gaat het je daarentegen gemakkelijk af, dan zou je wat van de wandeltijd om kunnen zetten in rustig hardlopen. Snelheid is geen factor, het doel is om de 10 km uit te lopen en in goeden doen over de finish te komen.

De intensiteit / snelheid van de trainingen is aangegeven met een Z of een T:

- Z1: dat is op je gemakkie, je zou onderweg gemakkelijk een gesprek kunnen voeren
- Z2: dat is iets sneller maar nog altijd ruim binnen de comfortzone
- T5: de snelheid waarmee je een 5 km wedstrijd zou kunnen lopen
- T10: idem voor de 10 km (dus pakweg 15 km/uur als je de 10 km in 40 minuten loopt)
- T15: idem voor de 15 km

Uitleg

Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

- 30 wandelen met 10 + 13 rustig hardlopen p = 1 wandelen?
Alle tijden zijn aangegeven in minuten. De gehele training duurt 30 minuten. Je begint met wandelen. Op enig moment ga je rustig en langzaam hardlopen, 10 minuten lang. Vervolgens heb je 1 minuut pauze (p = 1) waarin je wandelt. Na die minuut ga je weer hardlopen, ditmaal 13 minuten wederom in een rustig tempo. Wandel erna door tot je de 30 minuten hebt volgemaakt.

Disclaimer

Sporten is altijd voor eigen risico. Dat geldt ook voor de trainingen die je volgens een trainingsschema uitvoert. Gebruik tijdens het sporten altijd je gezonde verstand, vertrouw op je gevoel en als een training niet lekker gaat of zwaarder aanvoelt dan gebruikelijk, pas dan die training aan: ga langzamer lopen en stop als dat geen verbetering brengt.

Neem tenslotte de volgende adviezen ter harte:

1. Heb je lange tijd niet gesport; heb je overgewicht of ben je ouder dan 40 jaar? Heb je wel eens een drukkend gevoel op de borst, pijn in de hartstreek of last van benauwdheid? Laat je dan testen op een SMI, een Sport Medische Instelling.
2. Heb je griep of koorts, ga dan niet sporten. Ga pas weer trainen als je een aantal dagen geheel koortsvrij bent, en hou de intensiteit daarbij laag.
3. Pas je tempo aan als je merkt dat je een slap gevoel in de benen ervaart, kippenvel krijgt of je warmte niet kwijt kunt.
4. Stop als je je duizelig voelt of anderszins problemen hebt met je coördinatie of evenwicht.

Succes met trainen!

Toelichting bij het schema ¼ Marathon Rotterdam in 70 minuten

In 10 weken naar jouw perfecte 10 km 70 minuten	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	Lees eerst de toelichting	30 wandelen waarin 1 + 2 + 3 + 4 rustig hardlopen pauze = 3 wandelen	x	30 wandelen waarin 5 x 2 rustig hardlopen p = 2 wandelen	x	x	30 wandelen waarin 1 + 2 + 3 + 3 + 2 + 1 rustig hardlopen p = 2 w
Week 2	x	30 wandelen waarin 4 x 3 rustig hardlopen p = 2 wandelen	x	30 wandelen waarin 6 x 2 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	x	35 wandelen waarin 3 + 4 + 5 rustig hardlopen p = 2 wandelen
Week 3	x	30 wandelen waarin 3 x 4 rustig hardlopen p = 2 wandelen	x	30 wandelen waarin 3 + 4 + 4 + 3 rustig hardlopen pauze = 1 wandelen	x	x	40 wandelen waarin 4 x 4 rustig hardlopen p = 2 wandelen
Week 4	x	30 wandelen waarin 5 + 4 + 5 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	30 wandelen waarin 5 + 6 + 5 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	x	40 wandelen waarin 4 + 7 + 9 rustig hardlopen p = 1 wandelen
Week 5	x	30 wandelen waarin 2 x 8 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	30 wandelen waarin 10 + 7 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	x	40 wandelen waarin 5 + 8 + 12 rustig hardlopen p = 1 wandelen
Week 6	x	30 wandelen met 8 + 7 + 8 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	30 wandelen dan 15 rustig hardlopen	x	x	40 wandelen waarin 2 x 15 rustig hardlopen p = 1 wandelen
Week 7	x	30 wandelen met 10 + 13 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	10 wandelen dan 20 rustig hardlopen	x	x	45 wandelen waarin 15 + 20 rustig hardlopen p = 1 wandelen
Week 8	x	35 wandelen met 13 + 10 rustig hardlopen p = 1 wandelen	x	10 wandelen dan 25 rustig hardlopen	x	x	50 wandelen waarin 20 + 20 rustig hardlopen p = 1 wandelen
Week 9	x	10 wandelen dan 30 rustig hardlopen	x	10 wandelen dan 25 rustig hardlopen	x	x	60 wandelen waarin 20 + 30 rustig hardlopen p = 1

							wandelen
Week 10	x	10 wandelen dan 30 rustig hardlopen	x	10 wandelen dan 20 rustig hardlopen	x	x	{ROTTERDAM} 10 km