

Toelichting bij het schema ¼ Marathon Rotterdam in 50 minuten

Opbouw
Het schema is geschikt voor lopers van alle niveaus die 10 km onafgebroken kunnen hardlopen en gewend zijn ten minste drie keer in de week te trainen. Het volgen van dit schema is geen garantie dat je de 10 km daadwerkelijk in 50 minuten zult kunnen lopen. Dat hangt af van, onder andere, je huidige niveau, je belastbaarheid, de vorm van de dag en de omstandigheden op 24 oktober. Wil je drie keer in de week hardlopen, schrap dan de training die op de zaterdag staat vermeld (behalve in week 4 en week 7. In dit schema loopt de trainingstijd per week stapsgewijs op van 180 minuten in de eerste week, tot 240 minuten in week 8.

Deze toelichting bevat specifieke informatie over dit schema.

Hoe snel?
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 12 km/uur als je de 10 km in 50 minuten loopt)
- T15: idem voor de 15 km

Loop niet sneller dan aangegeven. Je moet niet maximaal, maar optimaal trainen

Uitleg
Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

- ***50 in Z1 waarin 5 x 3 in T15 p = 3?***
  Deze training duurt 50 minuten. Je begint te lopen in Z1. Op een zelf te bepalen moment versnel je en loop je 3 minuten in T15. Dan heb je 3 minuten pauze (aangegeven met p = 3) waarin je doorloopt met de snelheid die hoort bij Z1. Dan loop je weer drie minuten in T15, enz. Na de vijfde herhaling van 3 minuten in T15 loop je door in Z1 tot je de 50 minuten hebt volgemaakt.
- ***45 in Z1 waarin tot slot 5 x 30 sec in T5 p = 1'30***
  De training duurt 45 minuten. In het laatste deel (bijvoorbeeld na 30 minuten) loop je 5 keer een stukje van 30 seconden in T5. Daartussen heb je steeds 1nderhalve minuut pauze, waarin je doorloopt in de snelheid die past bij Z1. Na de laatste herhaling van 30 seconden in T5 loop je rustig door in Z1 tot je 45 minuten hebt gelopen.
- ***35 in Z1 + 10 in T15***
  De training duurt 45 minuten. Je begint met 35 minuten in Z1 en gaat dan zonder pauze over in T15. Dat hou je 10 minuten vol. Daarna is de training afgelopen.

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 50 minuten

In 10 weken naar jouw perfecte 10 km 50 minuten	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	Lees eerst de toelichting	45 in Z1		35 in Z1 + 10 in T15	x	30 in Z1 waarin tot slot 5 x 1 in T5 p = 2	60 in Z1
Week 2	x	50 in Z1		40 in Z1 + 10 in T15	x	30 in Z1 waarin tot slot 5 x 1 in T5 p = 2	60 in Z1
Week 3	x	60 in Z1		50 in Z1 waarin 5 x 5 in T15 p = 3	x	30 in Z1 waarin tot slot 5 x 1 in T5 p = 2	1h10 in Z1
Week 4	x	30 in Z1		45 in Z1 waarin 5 x 30 sec in T5 p = 2	x	50 in Z1 + 10 in T15	x
Week 5	x	45 in Z1 + 15 in Z2		50 in Z1 waarin 4 x 6 in T15 p = 2	x	60 in Z1	45 in Z1 waarin 5 x 3 in T10 p = 2
Week 6	x	60 in Z1		45 in Z1 waarin 4 x 8 in T15 p = 2	X	30 in Z1 waarin 5 x 1 in T5 p = 2	1h30 in Z1
Week 7	x	45 in Z1 waarin 6 x 3 in T10 p = 2		40 in Z1 + 5 in Z2	x	60 in Z1 waarin tot slot 5 x 1 in T5 p = 1	x
Week 8	x	45 in Z1 + 15 in Z2		60 in Z1 met 4 + 5 + 6 + 5 + 4 in T15 p = 2	x	45 in Z1 waarin tot slot 5 x 30 sec in T5 p = 1'30	1h15 in Z1
Week 9	x	45 in Z1 waarin tot slot 5 x 1'30 in T5 p = 1'30		35 in Z1 + 10 in T15	x	30 in Z1	60 in Z1 waarin 5 x 4 in T10 p = 4
Week 10	x	40 in Z1 + 5 in Z2	30 in Z1	30 in Z1 waarin 5 x 1 in T5 p = 2	x	20 in Z1	{{ROTTERDAM} 10 km