

Run2Day

<http://www.run2day.nl/hardloopschema-marathon>

Met dit schema train je voor je eerste marathon. Als je lange afstanden loopt is het extra belangrijk dat je goed eet en drinkt. Een gezond en gevarieerd eetapatroon is noodzakelijk om goed te presteren én herstellen. Groente en fruit mogen niet ontbreken op je menu en zorg dat je voldoende koolhydraten, eiwitten en goede vetten binnenkrijgt. Drink gedurende de dag minstens 1,5 tot 2 liter water. En vergeet niet: rust is net zo belangrijk als trainen.

Trainingsvormen

Dit schema bestaat uit drie Trainingsvormen: een rustige lange duurloop, een duurloop in rustig tot vlot tempo en een intervaltraining in vlot tot snel tempo.

Bij de intervaltrainingen loop je eerst 5 tot 10 minuten in. Vervolgens doe je 3 tot 4 versnellingen van ongeveer 80 meter waarbij je snelheid gelijkmatig toeneemt. Hierna begin je met het intervalprogramma. Loop harder dan je normaal doet en laat het tempo na een paar minuten weer zakken. Dribbel rustig tot je weer op adem bent gekomen en begin aan de volgende interval. Doordat je tijdens een interval extra hard moet werken gaat je lichaam zich aanpassen om het hogere tempo aan te kunnen. Na een tijdje kun je dat tempo steeds langer volhouden. Loop na je laatste interval 5 tot 10 minuten rustig uit en sluit je training af met een cooling down.

Opbouw

De duurlopen voer je in een rustig tempo uit: je moet nog kunnen praten. Train om de dag, bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag en in het weekend. Zo krijgt je lichaam tijd om te herstellen. Zware benen of erg vermoeid? Sla dan gerust een dagje over of doe een alternatieve training zoals zwemmen, wandelen, fietsen of fitness. Komt het trainen er een week niet van? Doe je laatste training nog een keer en hervat het schema.

Tips

Begin elke training met een warming up en eindig met een cooling down. Het looptempo moet zodanig zijn, dat je nog kunt praten. Loop op verschillende ondergronden. Als je asfalt en stoep afwisselt met zachte bos- en schelpenpaden verklein je het risico op blessures. Drink voor en na je training voldoende water. Voor extra energie tijdens je lange duurlopen kun je een gel proberen. Voorkom dat je afkoelt en kleed je goed aan. Verdubbel je fun en loop een keer samen met een maatje. Dat maakt je runs makkelijker of misschien juist uitdagender en in ieder geval gezelliger!

Logboek

Sommige hardlopers vinden het fijn om een logboek bij te houden. Zo kun je een verklaring vinden waarom je juist wel of niet lekker hebt gelopen. Het kan ook van pas komen als je onverhoopt bij een arts of fysio terechtkomt. Hij of zij krijgt zo inzicht in jouw trainingen en gesteldheid en kan je vaak beter adviseren. Wil je een logboek bijhouden? Noteer dan de dag, het tijdstip, de ondergrond, de weersomstandigheden, hoe je je voelde en welke training je hebt gedaan.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
1	5 km	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	5 km	10 km
2	5 km	5 min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	5 km	11 km
3	5 km	5 min. inlopen	6 km	8 km

		7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen		
4	5 km	5 min. inlopen 10 x 2 min. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	6 km	14 km
5	5 km	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	8 km	16 km
6	5 km	5 min. inlopen 7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	8 km	10 -15 km
7	5 km	5 min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10 km	18 km
8	5 km	5 min. inlopen 6 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10 km	20 km
9	5 km	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen	11 km	16 km

		5 min. uitlopen		
10	6 km	10 min. inlopen 3 km vlot lopen 5 min. uitlopen	11 km	26 km
11	6 km	5 min. inlopen 6 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	13 km	26 km
12	6 km	10 min. inlopen 3 km vlot lopen 5 min. uitlopen	13 km	20 – 25 km
13	6 km	10 min. inlopen 4 km vlot lopen 5 min. uitlopen	14 km	30 km
14	8 km	10 min. inlopen 4 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	14 km	22 km
15	8 km	10 min. inlopen 5 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	12 km	32 km
16	8 km	10 min. inlopen 3 km vlot lopen 5 min. uitlopen	14 km	10 km

17	8 km	10 min. inlopen 10 x 2 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10 km	12 km
18	5 km	6 km 5 min. uitlopen	2-3 km	Marathon