



## VERANTWOORD SPORTEN

**DOELSTELLING:** 1/2 MARATHON

**PERIODE:** specifieke voorbereiding

### AANDACHTSPUNTEN TRAININGSSCHEMA:

1. Het ontwikkelen van de basisuithouding is de eerste prioriteit. Het verhogen van het trainingsvolume aan lage intensiteit is hiervoor onmisbaar.
2. Een gebalanceerd trainingsschema zorgt voor een goede afwisseling tussen rustige en intensieve trainingsprikkel.
3. De ene dag is de andere niet. Hou naast het opvolgen van de hartfrequentie/snelheid ook rekening met het gevoel van de dag.

### TRAININGSZONES:

Zone	Type Training	HF	Tempo	Gevoel
VI	Hersteltraining	<60%		zeer licht
V	Extensieve duur lang (EDT1)	60-75%		licht
	Extensieve duur kort (EDT2)	65-80%		tamelijk licht
IV	Intensieve duur (IDT)	80-85%		tamelijk zwaar
III	Extensief Interval aëroob (EITa)	85-90%		zwaar
II	Extensief Interval anaëroob (EITb)	90-95%		zeer zwaar
I	Intensief Interval (IIT)	>95%		zeer zeer zwaar

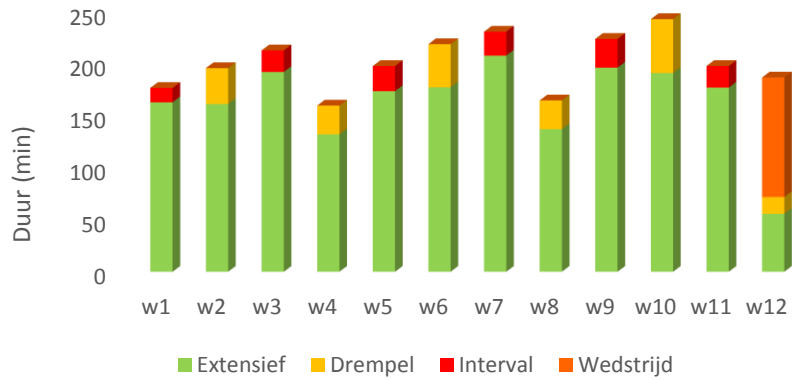
MESOCYCLUS 1 - WEEK 1 TOT WEEK 4			
WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 50' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 55' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 60' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 45' (hf: 65-80%)
Soepele en comfortabele loopstijl	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Aandacht voor kleine paslengte, elke 8' submaximale versnelling (15")	Soepele en comfortabele loopstijl
<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>
Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 2' (hf: 85-90%) met 5 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 20' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 10' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 10' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 3' (hf: 85-90%) met 5 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 10' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 8' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen
Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie	Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie
<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>
Kern: 1 x 75' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 85' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 95' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 70' (hf: 60-75%)
Kilometers afleggen aan een gecontroleerde hartslag	Aandacht voor kleine paslengte met gecontroleerde hartslag	Rustig tempo, gecontroleerde ademhaling en hartslag	Rustige duurloop, praten vormt geen probleem
<b>Opmerkingen</b>			
Om een logische trainingsopbouw te volgen, wordt tijdens de eerste drie weken het trainingsvolume opgedreven, waarna een herstelweek (W4) volgt.			

MESOCYCLUS 2 - WEEK 5 TOT WEEK 8			
WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 60' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 65' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 65' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 45' (hf: 65-80%)
Soepele en comfortabele loopstijl	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Aandacht voor kleine paslengte, elke 8' submaximale versnelling (15")	Soepele en comfortabele loopstijl
<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>
Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 7 x 3' (hf: 85-90%) met 6 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 15' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 12' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 10' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 5 x 4' (hf: 85-90%) met 4 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 20' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 8' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen
Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie	Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie
<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>
Kern: 1 x 80' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 90' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 100' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 75' (hf: 60-75%)
Kilometers afleggen aan een gecontroleerde hartslag	Aandacht voor kleine paslengte met gecontroleerde hartslag	Rustig tempo, gecontroleerde ademhaling en hartslag	Rustige duurloop, praten vormt geen probleem
<b>Opmerkingen</b>			
Na een relatieve herstelweek worden het trainingsvolume en intensiteit verder opgedreven. Schenk de nodige aandacht aan een adequate energie inname en vochtbalans, in het bijzonder wanneer zware (lange/intensieve) trainingssessies gepland staan.			

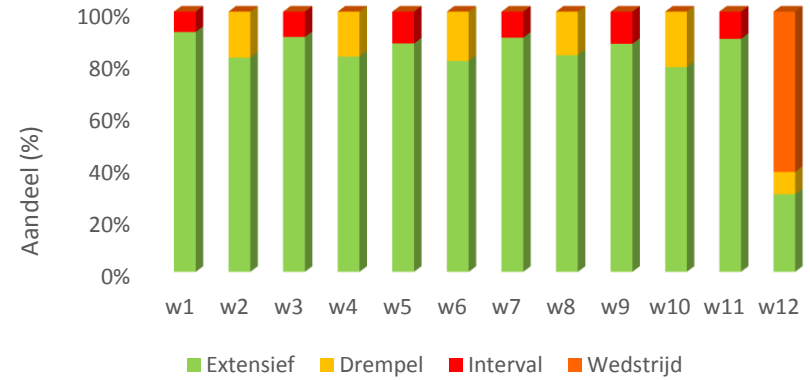
MESOCYCLUS 3 - WEEK 9 TOT WEEK 12			
WEEK 9	WEEK 10	WEEK 11	WEEK 12
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 65' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 70' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 60' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 40' (hf: 65-80%)
Soepele en comfortabele loopstijl	Aandacht voor gecontroleerde hartslag, elke 10' submaximale versnelling (30")	Aandacht voor kleine paslengte, elke 8' submaximale versnelling (15")	Soepele en comfortabele loopstijl
<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>
Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 4' (hf: 85-90%) met 5 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 20' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 3 x 15' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 6 x 3' (hf: 85-90%) met 5 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 15' (hf: 60-75%) loslopen	Opw: 1 x 10' (hf: 60-75%) inlopen Kern: 2 x 7' (hf: 80-85%) met 1 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 5' (hf: 60-75%) loslopen
Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie	Tempo verhogen door vergroten paslengte, oncomfortabel tempo	Tempo verhogen door opdrijven pasfrequentie
<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>1/2 MARATHON</b>
Kern: 1 x 95' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 105' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 80' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 115' (hf: /)
Kilometers afleggen aan een gecontroleerde hartslag	Aandacht voor kleine paslengte met gecontroleerde hartslag	Rustig tempo, gecontroleerde ademhaling en hartslag	Deel goed in & veel succes!
<b>Opmerkingen</b>			
W9 & W10 vormen de twee zwaarste trainingsweken (overload), herstel is tijdens deze periodes even belangrijk! De laatste 2 weken gaat het volume (en intensiteit) omlaag (=taper) om fris aan de start van de 1/2 MARATHON te komen.			

# OVERZICHT TRAININGSOPBOUW

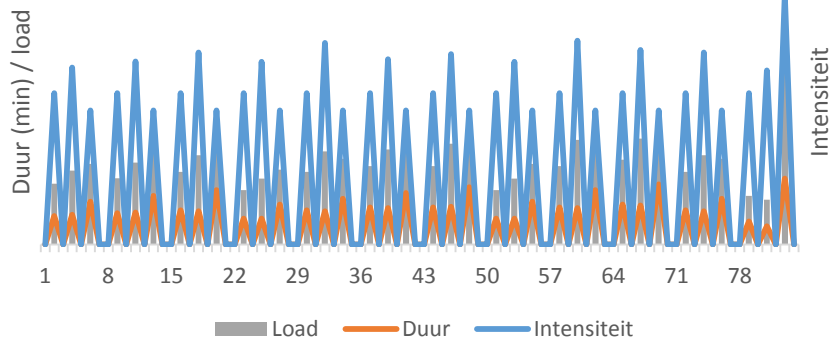
## Volume



## Intensiteit



## Training load



## Afstand

