



Hardloopschema voor semi-gevorderden

Heb je je eerste tien trainingsweken erop zitten? Dan kun je de overstap maken naar het onderstaande schema voor semi-gevorderden. Dit hardloopschema is opgebouwd als voorbereiding op de 10 kilometer. Het schema gaat uit van 3 trainingen per week. Op deze manier heeft je lichaam genoeg tijd om zich te herstellen. Wil je graag minder trainen dan drie keer per week, dan kun je er ook voor kiezen om twee keer per week te trainen. Laat dan één duurlooptraining vallen. In het schema hieronder is dat de extensieve duurlooptraining. Daarnaast is dit schema een algemeen schema. Pas het daarom zo nodig aan op jouw situatie. Dit kun je bijvoorbeeld doen door de totale tijd en snelheid aan te passen.

De trainingsmethoden

In het schema komen een aantal trainingsmethoden (interval, intensieve en extensieve duurtraining) naar voren. Deze methoden worden onder het schema toegelicht.

Trainingsdagen

In dit schema is gekozen om te trainen op maandag, woensdag en vrijdag. Je kunt ook kiezen om bijvoorbeeld te trainen op zondag, dinsdag en donderdag. Let wel op dat je met name de dag na een extensieve intervaltraining en een intensieve duurtraining het liefst niet gaat hardlopen. De hersteltijd na deze twee trainingvormen kan namelijk wel ongeveer 48 uur bedragen.

- Maandag: Intensieve duurtraining
- Woensdag: Extensieve duurtraining
- Vrijdag: Extensieve intervaltraining

Het schema

Week	Dag 1 (maandag)	Dag 2 (woensdag)	Dag 3 (vrijdag)
1	Intensief tempo: 5 blokken van 5 minuten. Tussen elk	30 minuten hardlopen met een rustig tempo.	3 series van 4 herhalingen. In

	blok loop je 5 minuten op een rustig tempo.		<p>totaal 12 herhalingen.</p> <p>45 seconden intensief tempo, 90 seconden rust. In de rust zorg je dat de hartfrequentie weer daalt naar 120-130 slagen per minuut.</p> <p>Tussen elke serie 2 minuten wandelen.</p>
2	Intensief tempo: 4 blokken van 7 minuten. Tussen elk blok loop je 7 minuten op een rustig tempo.	35 minuten hardlopen met een rustig tempo.	<p>3 series van 5 herhalingen. In totaal 15 herhalingen.</p> <p>45 seconden intensief tempo, 90 seconden rust.</p> <p>Tussen elke serie 2 minuten wandelen.</p>
3	Intensief tempo: 3 blokken van 10 minuten. Tussen	40 minuten hardlopen met een rustig tempo.	3 series van 6 herhalingen. In

	elk blok loop je 3 minuten op een rustig tempo.		<p>totaal 18 herhalingen.</p> <p>45 seconden intensief tempo, 90 seconden rust.</p> <p>Tussen elke serie 2 minuten wandelen.</p>
4	Intensief tempo: 3 x 11 minuten intensief. Tussen elk blok loop je 3 minuten op een rustig tempo.	45 minuten hardlopen met een rustig tempo.	<p>3 series van 6 herhalingen. In totaal 18 herhalingen.</p> <p>45 seconden tempo, 90 seconden rust.</p> <p>Tussen elke serie 2 minuten wandelen.</p>
5	Intensief tempo: 3 blokken van 10 minuten. Tussen elk blok loop je 10 minuten op met een rustig tempo.	50 minuten hardlopen met een rustig tempo.	<p>4 series van 4 herhalingen</p> <p>45 seconden tempo, 60 seconden rust. In totaal 16 herhalingen.</p>

			Tussen elke serie 2 minuten wandelen.
6	Intensief tempo: 3 blokken van 12 minuten. Tussen elk blok loop je 5 minuten met een rustig tempo.	52 minuten hardlopen met een rustig tempo.	4 series van 5 herhalingen 45 seconden tempo, 60 seconden rust. In totaal 20 herhalingen. Tussen elke serie 2 minuten wandelen.
7	Intensief tempo: 2 blokken van 15 minuten. Tussen het blok loop je 10 minuten met een rustig tempo.	55 minuten hardlopen met een rustig tempo.	4 series van 4 herhalingen 60 seconden tempo, 60 seconden rust. In totaal 16 herhalingen. Tussen elke serie 2 minuten wandelen.
8	Intensief tempo: 2 blokken van 18 minuten. Tussen	55 minuten hardlopen met een rustig tempo.	4 series van 5 herhalingen

het blok loop je 10 minuten
met een rustig tempo.

60 seconden
tempo, 60
seconden rust. In
totaal 20
herhalingen.

Tussen elke serie
2 minuten
wandelen.

Extensieve duurtraining

Extensieve duurtraining is een vorm van duurtraining om het algemene uithoudingsvermogen te trainen. Deze vorm van conditie is nodig om een hardlooptempo langer vol te kunnen houden. Het doel van extensieve duurtraining is om je spieren en lichaam te laten wennen aan een langere afstand. Verder gaat je lichaam efficiënter met zuurstof en energie om en neemt het een efficiënte loopstijl aan. Dit is gunstig voor het verbeteren van de prestatie tijdens het hardlopen. Let dus op dat je niet te snel loopt.

Duur

Voor de aangeraden duur van een extensieve duurloop maken wij een onderscheid tussen beginners en (semi)- gevorderden.

- beginners: tot 30 minuten
- semi-gevorderden: 30-90 minuten
- gevorderden: 90 minuten of meer.

Intensiteit

De intensiteit dient niet te hoog te zijn; je moet kunnen praten tijdens de inspanning.

Herhalingen & pauze

Je traint aan één stuk door, dus van herhalingen of pauze is geen sprake.

Intensieve duurtraining

Een intensieve duurtraining heeft een hoger tempo dan een extensieve duurtraining en is erop gericht je looptempo te verhogen en je conditie te verbeteren.

Duur

In totaal duurt een intensieve duurtraining 20 minuten tot 1 uur, verdeeld in blokken van elk 4 tot 20 minuten.

Intensiteit

De intensiteit ligt hoog; rond het omslagpunt waarop je gaat verzuren. Gemiddeld genomen is dat op een hartslag van 160-180 slagen per minuut. Dit is een stevig tempo waarbij je meer moeite krijgt met praten.

Herhalingen

Doe korte blokken van 5-8 herhalingen en lange blokken 2-4 herhalingen.

Pauze

Rust tussen korte blokken 2-5 minuten. In de rustperiode kun je rustig joggen of wandelen, voorkom absolute stilstand.

Extensieve intervaltraining

Extensieve intervaltraining is een trainingmethode om het uithoudingsvermogen te vergroten. Met name wanneer je het tempo verlaagt, moet het hart meer moeite doen om het bloed rond te pompen. Hierdoor wordt de hartspier groter en sterker.

Duur

Herhaal intervallen van 20 tot 60 seconden arbeid.

Intensiteit

Je hartslag ligt ongeveer op 160-180 slagen per minuut, uitgaande van iemand van 20-30 jaar. Breng je hartslag in rust naar ongeveer 120-130 slagen per minuut.

Herhalingen

6-12 herhalingen.

Pauze

Rust tussen de herhalingen 45-90 seconden en rust tussen de series 2-3 minuten. In rust heb je nog steeds een vrij hoge hartslag; pas hier je tempo op aan.