



Voor de meeste lopers is de halve marathon een aantrekkelijke afstand. Recreanten verkrijgen door de training en de wedstrijd de verlangde goede conditie, en ervaren lopers gebruiken de halve marathon om te trainen voor de hele of ze vinden een hele marathon gewoon te ver.

De basis voor een halve marathon is de uithouding, en dus zijn de trainingen voornamelijk opgebouwd rond lange duurlopen om die uithouding aan te scherpen.

In de trainingsschema's voor de halve marathon komen afkortingen en begrippen voor die je misschien niet bekend voorkomen. Geen paniek, alles wordt grondig stap voor stap uitgelegd bij de schema's.

We hebben 3 schema's voorzien:

- **beginner:** een schema voor de loper die zich voor het eerst op de halve marathon waagt en wiens enige doel is het uitlopen van een halve marathon. Het schema is opgebouwd uit 3 trainingen per week;
- **gevorderde:** een schema voor de loper die toch al wat loopervaring heeft en zich voor het eerst op de halve marathon waagt of zijn tijd wil verbeteren. Dit schema heeft 4 trainingen per week;
- **ervaren:** een schema voor de meer geoefende atleet, die heel wat ervaring heeft en die echt wil presteren op de halve marathon. Hier worden 5 trainingen per week afgewerkt.

#### Tips voor de uitvoering van een trainingsschema

Hou rekening met het feit dat deze schema's toch al een zekere loopervaring vereisen. Ben je een beginnende loper, dan kies je best eerst een van onze beginnersschema's.

Probeer de opbouw van het schema te doorgronden voordat je er aan begint, en voer het niet blindelings uit. Als je bewust bezig bent met de uitvoering van jouw trainingsprogramma, zal dit het eindresultaat ten goede komen. Daarom hebben we ook voorzien in een agendablade wat je kan gebruiken als trainingsdagboek.

Hier nog enkele tips bij de uitvoering van de schema's:

#### DE POLSSLAG IS UW MAATSTAF

Het is zinvol om vaak jouw pols op te nemen, ook als je al goed getraind bent. Je doet dit best iedere dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends voor het opstaan. Dit wordt de rustpols genoemd.

Je telt de polsslag gedurende dertig seconden en vermenigvuldigt de uitkomst met twee. Noteer de frequentie in jouw agenda of trainingsdagboek.

Beginners zullen aanvankelijk een verlaging van de hartslag waarnemen, voor beter getrainden is het een indicatie of zij niet te hard trainen. Is de rustpols gedurende twee dagen vijf tot acht slagen hoger dan de normale waarden, dan is er zeker iets aan de hand. De mate van kennis van het eigen lichaam bepaalt of je een arts moet raadplegen of dat je bijvoorbeeld iets minder hard moet trainen.

Leg de maximale hartslag vast. Later zal, bij een betere getraindheid, blijken dat de maximale hartslag nog enkele slagen per minuut hoger wordt.

#### BIJ BLESSURES EN ZIEKTE: GAS TERUG

Bij een blessure is het zaak om deze tijdig te laten onderzoeken. Als je dan toch niet kan of mag lopen, kan je alternatieven overwegen als fietsen en aquajoggen.

Na koorts moet je altijd een rustpauze in te lassen. De vuistregel is: aantal dagen koorts = aansluitend hetzelfde aantal dagen trainingspauze. Daarna begin je met de laatste compleet afgewerkte week van uw schema.

### OPWARMEN EN AFKOELEN

Een loper moet altijd door een warming-up worden voorbereid op het trainingsniveau. Voor beginners geldt dat zij eerst heel rustig moeten inlopen. Doe voor iedere training altijd een paar statische of dynamische rekoefeningen. Zorg ervoor dat de spieren op de aangeboren lengte blijven.

Begin na de warming-up altijd met enkele versnellingslopen en eindig (met name na een duurloop) ook altijd met enkele versnellingen. Onmiddellijk na de training moet worden begonnen met het rustig uitlopen om het lichaam weer tot rust te laten komen. Je kan eventueel snel wandelen en afsluiten met enkele rek- en krachtoefeningen. De beste voorbereiding voor beginners is echter: voldoende slaap.

### EEN SCHEMA IS NIET HEILIG

Een schema is ook maar een schema. Het is nooit meer dan een richtlijn. Het lopen moet ontspannend blijven, word geen slaaf van dit schema. Voel je je moe, ziek of vrees je een blessure, wees dan niet bang om wat extra te rusten of terug te keren in het schema. Jouw gezondheid komt steeds op de eerste plaats.

### DUURLOOP-VARIANTEN

De beste garantie om vooruitgang te boeken is variatie aan te brengen in jouw duurlooptrainingen, want gewenning aan de trainingsprikkel resulteert onvermijdelijk in stagnatie. Wil je wetenschappelijk nog meer verantwoord trainen, dan train je best op basis van jouw hartslag. De hartslag is de beste indicatie naar intensiteit toe en geeft ook een indicatie naar overtraining toe. Steeds meer en meer lopers gebruiken dan ook een hartslagmeter. Basis is de maximale hartslag (HF-max).

De maximale hartslag kan op een Sport Medisch Adviescentrum (SMA) of bij een sportarts via een inspanningstest worden bepaald. Beginnende lopers, ouderen en lopers die niet gewend zijn met hoge intensiteit te sporten, doen er verstandig aan altijd eerst een huisarts of sportarts te raadplegen. Je kan ook in overleg met een trainer een schatting van jouw maximale hartslag te maken. Het zelf bepalen van de HF-max is echter niet helemaal zonder gezondheidsrisico's.

Je kan de HF-max zelf als volgt bepalen: loop, na een grondige warming-up, 3 minuten in een hoog tempo, waarbij je de laatste 30 seconden voluit gaat (en dan ook nog het liefst iets heuvelop). De waarde die de hartslag dan heeft, kan je beschouwen als de HF-max.

Uitgaande van de maximale hartslag, de HF-max, komt de Poolse wetenschapper Zoladz tot de volgende indeling:

Trainingszone	Hartslag	Zonder hartslagmeter geeft dit enig houvast
Zone 5 (Z5)	HFmax - 10 slagen	Enkele minuten in dit tempo en u krijgt al zware benen
Zone 4 (Z4)	HFmax - 20 slagen	Dit ligt in de buurt van uw 10km wedstrijdtempo (*)
Zone 3 (Z3)	HFmax - 30 slagen	Dit tempo moet u zeker minimaal een uur vol kunnen houden (*)
Zone 2 (Z2)	HFmax - 40 slagen	Praten wordt al wat lastiger, maar u raakt niet buiten adem
Zone 1 (Z1)	HFmax - 50 slagen	Met dit tempo kunt u onderweg nog gemakkelijk een gesprek voeren

(\*) afhankelijk van de getraindheid.

Bouw een marge van 5 slagen in. Z3 ligt dus 35 tot 25 slagen onder de HFmax.

In volgend tabel staan de verschillende typen duurlopen op een rijtje, met de afkorting zoals je ze terug vindt in de schema's, samen met de corresponderende HR-zone. Al deze typen duurlopen verbeteren het aërobe systeem. Dat is het systeem waarbij met behulp van zuurstof energie wordt geproduceerd. Het aandeel van het aërobe systeem wordt steeds groter naarmate de afstand langer wordt.

Duurloopvariant	Omschrijving	afstand	HR-zone
Herstelduurloop	Langzame duurloop	kort (5-10 km)	< Z1
Duurloop 1 (D1)	Langzame duurloop	zeer lang (15-40 km)	Z1
Duurloop 2 (D2)	Middel duurloop	middel-lang (10-25 km)	Z2-Z3
Duurloop 3 (D3)	Snelle duurloop	kort (6-10 km)	Z4
Tempo duurloop (D4)	Zeer snelle duurloop	kort (3-8 km)	Z4-Z5

Houd er rekening mee dat het enige tijd duurt alvorens de hartslag in de betreffende zone is gekomen. Pas op voor te snel starten!

Veel lopers hebben problemen om met de lage hartslagen van Z1 en Z2 te lopen. Probeer dan de hartslag zo laag mogelijk te houden met behoud van een goede looptechniek. Vooral bij de lange duurlopen is dat van groot belang!

#### Herstelduurloop

Deze wordt toegepast als actieve rust. Vooral na een zware training of wedstrijd, zodat het lichaam als het ware wordt schoongespoeld. Lopers herstellen het beste bij een korte langzame duurloop, zoals een half uurtje draven met een hartslag die meer dan 50 slagen onder de HF-max ligt.

Een herstelduurloop beoogt geen ander trainingseffect dan het herstellen van de balans, die in de wedstrijd of training daarvoor werd verstoord. De snelheid van een herstelduurloop hangt af van de getraindheid, maar is hier echt wel ondergeschikt.

#### Duurloop 1 (D1)

Deze vorm van duurlopen bevordert de verbranding van vetten. Om tot vetverbranding te komen, moet je met een lage snelheid ongeveer anderhalf tot drie uur hardlopen. Op een gegeven moment zal de koolhydraatvoorraad uitgeput raken, en ervaart men 'de man met de hamer'. De vraag naar zuurstof neemt toe en de snelheid van lopen kan alleen maar dalen. Door dit 'lege gevoel' regelmatig op te roepen, zal de vetverbranding steeds gemakkelijker worden aangezet.

Deze vorm van training voor het uithoudingsvermogen kan men zien als basis-uithoudingsvermogen, de zogenaamde capaciteitstraining. Bij capaciteitstraining wordt primair de grootte van de energievoorraad getraind. Later wordt dan op tijd gelopen, zodat we over (meer) vermogen (=snelheid) kunnen beschikken. De snelheid bij duurloop 1 is ondergeschikt aan de duur van de inspanning.

Deze duurlopen werk je af in de hartslagzone Z1 (HFmax - 50 slagen)

#### Duurloop 2 (D2)

Hierbij zien we een verhoging van het tempo en de hartslag. Deze duurlopen werk je best af tussen de hartslagzones Z2 en Z3, afhankelijk van de afstand (hoe langer, hoe lager de hartslag moet zijn) en jouw fysieke gesteldheid op het moment van training.

Het accent ligt meer op de uitputting van de koolhydraatvoorraad, hetgeen na herstel tot een beter prestatievermogen (supercompensatie) zal leiden. Er vindt dus als reactie op een serieuzere inspanning een aanpassing binnen het lichaam plaats, die altijd specifiek van aard is.

#### duurloop 3 (D3) en tempo duurloop

Deze vormen van intensieve duurlopen gebeuren met een hartslag die minder dan 20 slagen onder de HF-max blijft.

De snelheid is aanmerkelijk hoger, hetgeen ten koste gaat van de periode dat men dit kan volhouden. Hier spreken we van aërobe vermogentraining. Het aantal te gebruiken calorieën neemt daarbij fors toe. Na een dergelijke belasting is een herstelduurloop het enige trainingsmiddel dat de eerste twee dagen mag worden uitgevoerd.

Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.

Als je ook de intervaltraining in de volgende schema's op hartslag wilt lopen, kan je dat als volgt doen:

De 1000 meters in Z4-Z5

De 2000 meters in Z4

De 3000 meters in Z3-Z4

Voor de kortere intervallen (200 en 400 meter) heeft het geen zin om op hartslag te trainen. Tegen de tijd dat de hartslag in de juiste zone is gekomen, ben je al aan het eind van die afstand gekomen.

### **SCHEMA 1: BEGINNER - 3 TRAININGEN**

Na de achtergrondinformatie over duurlopen kan het echte werk beginnen. Je bent nu klaar om aan beginnerschema 1 voor de halve marathon te beginnen. Hou wel rekening met het feit dat dit schema toch al een zekere loopervaring vereist.

Het schema heeft een looptijd van 17 weken en omvat 3 trainingen per week. een enkele keer zijn er 4 trainingen. Is dit echter te veel, schrap dan 1 van deze trainingen.

Pas het schema aan zoals het je het best uitkomt, maar respecteer de rust tussen de trainingen.

Begin eerst met de keuze van de halve marathon die je wil lopen en tel daar 17 weken op terug. Na het schema volgt de nodige toelichting.

wk	maandag	dinsdag	woensdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1	D2 30 min	-	D1 45 min	-	D1 45 min	-
2	D2 30 min	-	D3 3x5 min / p: 4 min	-	D1 45 min	-
3	D2 40 min	-	D3 4x5 min / p: 4 min	-	D2 45 min	-
4	D1 30 min	-	D3 2x5 min / p: 4 min	-	D1 40 min	-
5	D2 35 min	-	D3 2x8 min / p: 5 min	-	D1 45 min	-
6	D2 45 min	-	D3 3x8 min / p: 4 min	-	D1 50 min	-
7	interval 12x200 m* / p: 200m	-	D3 5x5 min / p: 2 min	-	D1 55 min	-
8	D2 40 min	-	D3 3x5 min / p: 4 min	D1 25 min / versnellingen: 5x100 m. / p: 100 m	-	wedstrijd 15 km of 10 mijl
9	D1 20 min	-	D3 2x12 min / p: 4 min	D2 60 min	-	-

10	D2 60 min	-	D3 3x10 min / p: 5 min	-	D1 70 min	-
11	D1 75 min	-	D3 6x5 min / p: 2 min	D1 30 min / versnellingen **	-	wedstrijd (of cross) 10 km
12	-	D2 50 min	D3 3x12 min / p: 4 min	D1 75 min / versnellingen **	-	D2 60 min
13	D1 30 min	-	D3 3x6 min / p: 4 min	-	D1 80 min	-
14	D2 60 min	-	D3 4x10 min / p: 5 min	-	-	D1 80 min
15	-	D1 75 min	-	D2 30 min versnellingen **	-	cross of fartlek 75 min
16	-	D1 75 min	interval 12x400 m *** / p: 200 m	-	D2 60 min	-
17	D1 40 min	-	D3 2x10 min / p: 4 min	-	-	wedstrijd halve marathon

### Toelichting

De info over D1, D2 en D3 vind je bij de info rond duurloopvariaties.

p=(dribbel)pauze tussen de blokken van intensievere duurlopen of versnellingen. Je kan tijdens de pauzes traag joggen (aangeraden) of wandelen.

fartlek: dit is een vaartspel waarbij je van tempo wisselt al naar gelang je veranderingen in het terrein tegenkomt (heuvels, zand, bos, paardenpad). Je wisselt dus snel lopen af met tragere stukken. Het uithoudingsvermogen staat voorop, maar doe ook sprintjes en plotselinge tempoversnellingen, met daarna ongeveer honderd meter ontspannen doorlopen.

\* tijd over deze 200 meter = snelste tijd op een 200m + 50%; vooraf 10 min inlopen, oefeningen en enkele versnellingen

\*\* 5x100 m, p: 100 m

\*\*\* 400m in wedstrijdtempo 10km. Vooraf 10 min inlopen, oefeningen en enkele versnellingen

## SCHEMA 2: GEVORDERDE - 4 TRAININGEN

Dit schema is gebaseerd op 4 trainingen per week en heeft een looptijd van 17 weken. Het programma is bedoeld voor lopers met enige loopervaring die een halve marathon willen uitlopen of hun tijd willen verbeteren op deze afstand.

Kijk alvast op een loopagenda om een evenement te plannen waar je een 21,1 kilometerloop kunt volbrengen na deze trainingscyclus.

Indien dit schema te zwaar is voor jou, kies dan het eerste schema.

Week	maandag	dinsdag	woensdag	vrijdag	zondag
1	D2 30 min	-	D3 3x5 min / p: 4 min	D2 30 min	D1 30 min
2	D2 30 min	-	D3 3x5 min / p: 4 min	D2 30 min	D1 40 min
3	D2 40 min	-	D3 4x5 min / p: 4 min	D2 40 min	D1 45 min
4	D1 30 min	-	D3 2x5 min / p: 4 min	D1 30 min	D1 30 min
5	D1-2-3-1- 2-3-1 elk 5 min, na elkaar	-	D3 2x8 min / p: 5 min	D2 35 min	D1 40 min
6	D2 60 min	-	D3 5x5 min / p: 4 min	D2 40 min	D1 70 min
7	D1 60 min	-	D3 4x7 min / p: 4 min	interval 16x200 m / p: 200 m	D1 75 min
8	D2 30 min	-	D3 3x5 min / p: 4 min	D1 25 min / versnellingen 5x100 m / p: 100 m	wedstrijd 15 km of 10 mijl
9	D1 20 min	-	D3 3x8 min / p: 4 min	D2 50 min	D1 75 min
10	D1 70 min	-	D3 6x5 min / p: 4 min	D2 60 min	D1 70 min
11	D1 70 min	-	D3 5x7 min / p: 4 min	interval 20x200 m* / p: 200 m	wedstrijd (of cross) 10 km
12	D1 60 min (laatste 10 min snel)	-	D3 4x5 min / p: 4 min	D2 60 min inclusief 10x150 m	D1 80 min

				heuvelop*** (rustig tempo)	
13	D1 40 min	-	D3 2x10 min / p: 4 min	D2 50 min inclusief 6x150 m heuvelop (rustig tempo)	D1 60 min
14	D1 75 min	-	D3 8x5 min / p: 4 min	D2 60 min (laatste 10 min snel)	D1 30 min
15	D1 75 min	-	D3 5x8 min / p: 4 min	D1 60 min	fartlek 75 incl. 12x300 m heuvelop / p: terugdribbele n
16	-	D2 60 min (laatste 10 min snel)	D3 3x5 min / p: 4 min	D2 40 min (20ste tot 30ste min in tempo D3)	D1 60 min
17	D1 40 min	-	D3 2x10 min / p: 4 min	D2 30 min incl. 6x150 m rustig versnellen	wedstrijd halve marathon

### Toelichting

De info over D1, D2 en D3 vind je bij de info rond duurloopvariaties.

p=(dribbel)pauze tussen de blokken van intensievere duurlopen of versnellingen. Je kan tijdens de pauzes traag joggen (aangeraden) of wandelen.

fartlek: dit is een vaartspel waarbij je van tempo wisselt al naar gelang je veranderingen in het terrein tegenkomt (heuvels, zand, bos, paardenpad). Je wisselt dus snel lopen af met tragere stukken. Het uithoudingsvermogen staat voorop, maar doe ook sprintjes en plotselinge tempoversnellingen, met daarna ongeveer honderd meter ontspannen doorlopen.

\* tijd over 200 meter = snelste tijd + 40%, vooraf 10 min inlopen, oefeningen en enkele versnellingen

\*\* tijd over 200 meter = snelste tijd + 30%, vooraf 10 min inlopen, oefeningen en enkele versnellingen

\*\*\* voor specifieke verbetering van de spierdoorbloeding (aëroob)

### SCHEMA 3: ERVAREN ATLETEN - 5 TRAININGEN

Dit is een schema voor de geoefende atleet die een snelle halve marathon wil afleggen. In onderstaand schema zijn een aantal wedstrijden opgenomen. Deze zijn bedoeld als trainingwedstrijd voor die snelle halve marathon waarbij je wilt pieken. Pak jouw agenda en plan dus alvast opbouw- en hoofdwedstrijden met behulp van een loopagenda.

Wk	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	D2 50 min	D2 55 min (laatste 5 min snel)	D1 40 min / versnellingen 5x100 m / p: terugdribbelen	-	interval 2x(3x1000 m) / p: 2 min / sp: 4 min	D1 70 min
2	D2 50 min	D2 55 min (laatste 5 min snel)	D1 40 min / versnellingen 5x100 m / p: terugdribbelen	-	interval 2x(3x1000 m) / p: 2 min / sp: 4 min	D1 70 min
3	fartlek 60 min	D1 55 min (laatste 5 min snel)	D1 50 min incl. 20 min in D3	-	D1 40 min	wedstrijd 10 km
4	D1 60 min	D2 50 min (laatste 5 min snel)	TD 3x2000 m / p: 7 min	-	D2 60 min	D1 75 min
5	D1 60 min	D2 50 min (laatste 5 min snel)	TD 2x3000 m / p: 7 min	-	D2 60 min	D1 80 min
6	D1 60 min (20ste tot 35ste min in tempo D3)	D2 65 min (laatste 10 min snel)	D1 40 min / versnellingen 5x100 m / p: 100 m	-	IEL 2x(2x2000 m) / p: 4 min sp: 4 min	D1 85 min
7	Duurloop piramide 50 min D1-2-3- 2-1(elk 10 minuten)	D2 60 min	D1 40 min / versnellingen 5x100 m / p: 100 m	-	IEL 3x(3000 m) / p: 7 min	D1 75 min
8	fartlek 60 min	D1 50 min	D2 30 min	-	D1 30 min / versnellingen 5x100 m / p: 100 m	wedstrijd 15 km of 10 mijl
9	Duurloop piramide 50 min D1-2-3- 2-1 (elk 10 minuten)	D1 70 min (laatste 10 min snel)	D1 40 min / versnellingen 5x100 m / p: 100 m	-	IEL 4x(2000 m) / p: 5 min	D1 80 min



10	D1 65 min	D1+3 65 min (D1+3 elke 5 min wisselen)	D1 40 min / versnellingen *	-	IEL 2x(4x1000 m) / p: 3 min / sp 4 min tempo: 10 km	D1 90 min
11	Duurloop piramide 50 min D1-2-3-2-1 (elk 10 minuten)	D1 60 min	IEL 2x3000 m / p: 10 min	D1 40 min / versnellingen *	-	wedstrijd (of cross) 10 km
12	fartlek 60 min incl. 2x(8x150 m) heuvelop	D1 60 min (laatste 10 min snel)	D1 40 min / versnellingen **	-	IEL 5x2000 m / p: 5 min	D1 90 min
13	fartlek 50 min ***	extra rustdag	D1 40 min	-	interval 8x200 m **** / p: 1.30 min	fartlek 40 min, incl 15 tempoversnellingen
14	D2 80 min (20ste tot 45ste min in tempo D3)	D1+3 75 min (elke 5 min D1-3 wisselen)	D1 50 min versnellingen*	-	IEL 2x(5x1000 m) / p: 3 min / sp 6 min / tempo:10 km	D1 90 min
15	duurloop piramide 80 min: D1-2-3-2-1-2-3-1 (elk 10 min)	D1 60 min	IEL 3x3000 m / p: 10 min	D1 60 min versnellingen *	-	IEL 5x2000 m / p: 5 min
16	fartlek 70 min, incl. 2x(8x150 m) heuvelop	D2 60 min (laatste 10 min snel)	D2 50 min versnellingen**	-	D1 60 min	Fartlek***** 40 min
17	fartlek ***** 60 min	extra rustdag	D1 40 min	-	loslopen 30 min versnellingen *	wedstrijd halve marathon

### Toelichting

p = dribbelpauze tussen twee lopen

sp = seriepauze, dit is de pauze tussen 2 reeksen van tempoversnellingen: dribbelen

\* 5x100 meter, p: 100 meter

\*\* 10x100 meter, p: 100 meter

\*\*\* accent op sprints van 10 tot 30 seconden; in totaal 10 minuten snel

\*\*\*\* tijd over 200 meter = snelste tijd + 30%, vooraf 10 min inlopen, oefeningen en enkele versnellingen

\*\*\*\*\* minimaal 15 tempoversnellingen

\*\*\*\*\* accent op stukken van 4 tot 6 minuten (ontspannen, snel); in totaal 25 minuten snel

### Intervallopen (interval extensief lang, IEL)

Het tempo van de 1000 meter is daarbij ongeveer gelijk aan jouw tien-kilometerwedstrijdtempo.

Het tempo van de 2000 meter is ongeveer gelijk aan jouw 15-kilometerwedstrijdtempo.

Op de 3000 meter hou je jouw tempo van de halve marathon aan.

Voordat je met de intervaltraining begint, eerst 10 min inlopen, oefeningen en enkele versnellingen.

### Fartlek

Dit is een vaartspel waarbij je van tempo wisselt al naar gelang je veranderingen in het terrein tegenkomt (heuvels, zand, bos, paardenpad). Het uithoudingsvermogen staat voorop, maar doe ook sprintjes en plotselinge tempoversnellingen, met daarna ongeveer honderd meter ontspannen doorlopen.