

 Runkeeper™

MARATHON

TRAININGSSCHEMA VAN 17 WEKEN

 asics

1

INLEIDING

03

2

TRAININGSSCHEMA 05

3

TIPS

10

4

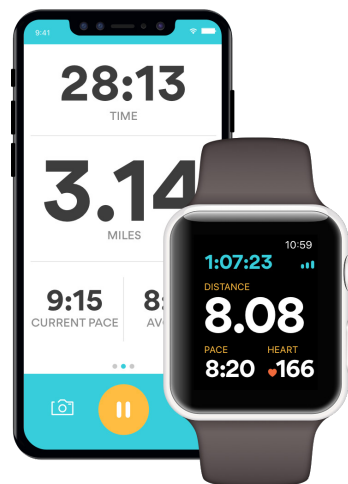
VERKLARENDE
WOORDENLIJST

11

BEREID JE VOOR OP DE MARATHON

met ASICS FrontRunner Alessandra Aguilar Moran en de ASICS Runkeeper™ app

Wij raden je aan om naast deze gids ook de **Runkeeper™ app te downloaden***. Deze hulpmiddelen helpen je samen om je workouts nauwkeurig bij te houden en zorgen dat je op schema blijft.



* De mobiele hardloop-app Runkeeper is beschikbaar voor iOS en Android. Download via de App Store of Google Play.



Het trainingsschema is opgesteld door tweevoudig olympisch deelneemster en ASICS FrontRunner **Alessandra Aguilar Moran**. (Zij weet waar ze het over heeft. Ze is vijfde geworden bij twee verschillende marathonkampioenschappen en heeft zelfs wereldrecords gebroken.)

Dit eenvoudig te volgen schema is ontwikkeld voor hardlopers die al 10 kilometer kunnen lopen en helpt je bij het bereiken van je wedstrijdoelen.



RUNKEEPER BIEDT GEEN MEDISCH ADVIES OF MEDISCHE DIENSTEN: Houd er rekening mee dat het bedrijf zich bekommert om het welzijn en de gezondheid van al zijn gebruikers. De inhoud wordt echter alleen ter informatie verstrekt en wij bieden GEEN medische of soortgelijke hulp of behandelingsdiensten of soortgelijk advies. De inhoud is niet bedoeld om een diagnose te stellen, te behandelen, te genezen of een ziekte te voorkomen en is niet bedoeld ter vervanging van een medisch hulpmiddel, geneesmiddel, behandeling of professioneel medisch advies. De inhoud vervangt niet de relatie tussen jou en je arts of andere medische zorgverlener. Elke actie die je onderneemt op basis van de verstrekte informatie is uitsluitend op eigen risico.

In dit programma zijn verschillende soorten workouts opgenomen die je hele lichaam trainen, zodat je over de benodigde snelheid, kracht en flexibiliteit beschikt voor de marathon.

REKOEFFENINGEN

Reserveer voor en na elke training vijf tot tien minuten om je spieren los te maken en om blessures te voorkomen.

HARDLOPEN

RUSTIG HARDLOPEN Ga twee keer per week rustig (of herstellend) hardlopen met een lage tot matige intensiteit om je longen voor te bereiden op langere afstanden.

HARDLOOP-TRAINING Doe een keer per week een fartlek- en intervaltraining voor een dynamische, versterkende workout.

DUURLOOP Neem een wekelijkse hardloopsessie van 12 kilometer op in je routine. Verleng de afstand met twee of drie kilometer per week.

SPIEREN VERSTERKEN

HELE LICHAAM Bereid je spieren voor om langer te lopen met een full-body krachttraining van 45 minuten of minder.

CORE EN RUG Doe deze snelle, 20 minuten durende workouts op licht intensieve hardlooptagen om je basis te versterken en de stabiliteit te verbeteren.

TRAININGSSCHEMA

WEEK 1-2

De eerste twee weken ligt de nadruk op hardlopen om je lichaam te laten wennen aan consistent hardlopen. Om met dit programma te kunnen beginnen, moet je probleemloos 10 kilometer kunnen hardlopen.

Tik op een workout om deze te starten in de Runkeeper app.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WEEK 1	10 KM Algemene krachttraining en rekken	RUST	10 KM Rekken en actief herstel	RUST	10 KM (5 km rustig en 5 km constant, stevig tempo) Algemene kracht- of coretraining	RUST	12 KM (rustig) Rekken en actief herstel
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
WEEK 2	10 KM Algemene krachttraining en rekken	RUST	12 KM Rekken en actief herstel	RUST	10 KM (5 km rustig en 5 km constant, stevig tempo) Algemene kracht- of coretraining Rekoefeningen	RUST	12 KM (rustig) Rekken en actief herstel

De komende weken zullen de trainingen meer gericht zijn op kracht, uithoudingsvermogen en snelheid om de basis te leggen voor een succesvolle marathon. Alle onderdelen van dit schema bieden samen een strategische, complete benadering van je training.

TRAININGSSCHEMA

WEEK 3-6

WEEK
3

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
12 KM Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 6 x 1000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rek oefeningen	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	15 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
4

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
12 KM Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 2 x 15 min (snel) telkens 2 min rust 3 KM (rustig) Rek oefeningen	RUST	12 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	16 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
5

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
14 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 4 x 2000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	18 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
6

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
14 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 3 x 10 min (snel) telkens 2 min rust 3 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	20 KM (rustig) Rekken en actief herstel

TRAININGSSCHEMA

WEEK 7-10

WEEK
7

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 3 x 3000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	18 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
8

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 2 x 15 min (snel) telkens 2 min rust 3 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	20 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
9

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 2 x 5000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	20 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
10

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 5 x 2000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	13 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	22 KM (rustig) Rekoefeningen

TRAININGSSCHEMA

WEEK 11-14

WEEK
11

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 3 x 3000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	13 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	24 KM (rustig) Rek oefeningen

WEEK
12

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 1000 m (snel) 2000 m (snel) 3000 m (snel) 4000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	25 KM (rustig) Rekken of actief herstel

WEEK
13

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
13 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 4 x 3000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken of actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	24 KM (rustig) Rekken of actief herstel

WEEK
14

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 2 x 6000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	20 KM (rustig) Rekken en actief herstel

TRAININGSSCHEMA

WEEK 15-17

WEEK
15

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
10 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 14 KM (wedstrijd- tempo) 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	13 KM (rustig) Algemene kracht- of core- training Rekken en actief herstel	RUST	18 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
16

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
15 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	4 KM (rustig) 8 x 1000 m (snel) telkens 2 min rust 2 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	12 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	14 KM (rustig) Rekken en actief herstel

WEEK
17

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
12 KM (rustig) Algemene krachttraining en rekken	RUST	10 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	6 KM (rustig) Rekken en actief herstel	RUST	 DE GROTE DAG!

En voilà, je training zit erop! Knap dat je een doel hebt gesteld, aan een schema hebt vastgehouden en tot het einde hebt volgehouden. Nu hoef je alleen nog maar het geleerde toe te passen op de grote dag.

VEEL SUCCES MET DE MARATHON!

TRAININGTIPS

1. HYDRATATIE

Een goede hydratatie zorgt ervoor dat je hart meer bloed kan pompen, waardoor je spieren efficiënter werken. Zorg ervoor dat je tijdens de training om de vijf kilometer water drinkt. Om het hydrateren met intervallen te oefenen, kun je rondjes in de wijk lopen of een vriend(in) vragen om mee te fietsen en je water te dragen.

2. VOEDING

De meeste grote marathons zorgen voor gels, maar je moet er wel aan wennen en ze kunnen maagproblemen veroorzaken als je ze niet eerst hebt uitgetest. Bereid je voor door ze te gebruiken tijdens het trainen – zo voorkom je onaangename verrassingen tijdens de marathon.

3. MOTIVATIE

Stel jezelf kleine en grote doelen om gefocust en gemotiveerd te blijven tijdens het trainen. Je kunt ook met een groep trainen, muziek luisteren of ritmisch ademen. Probeer iets te vinden dat voor jou werkt – de mentale strijd is minstens zo belangrijk als de fysieke strijd.

4. VOEDINGSPATROON

Voor de beste prestaties is het belangrijk om een evenwichtig voedingspatroon aan te houden. Eet voldoende koolhydraten om je lichaam te herstellen en vergeet niet om energierijke vetten zoals avocado, olijfolie en spek te eten. Zorg dat je ook groenten, fruit, vis, vlees en peulvruchten binnenkrijgt. En af en toe wat pure chocolade kan zeker geen kwaad!

5. RUST

Trainen voor een wedstrijd is erg belastend en je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Tijdens de rustperiodes zuivert je lichaam het stofwisselingsafval van lichaamsbeweging, herstelt het weefsel en genereert het enzymen. Tijdens rustperiodes worden energievoorraden aangevuld en krijgen spieren de gelegenheid om te herstellen. Rustdagen zijn essentieel.

5. SLAPEN

Trainen voor een wedstrijd vraagt veel van je lichaam, dus zorg ervoor dat je minstens acht uur nachtrust krijgt. Regelmaat is ook belangrijk: probeer elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan (ook in het weekend!).

VERKLARENDE WOORDENLIJST

KORTE INTER- VALSTRaining

Een hardloopsessie waarbij je intensieve oefeningen afwisselt met herstelperiodes van lage intensiteit. (Je kunt bijvoorbeeld een intervaltraining doen op afstand, zoals 4 x 400 m, of tijd, zoals 4 x 3 minuten. Wissel tussen hoge en lage inspanning wanneer je deze afstanden of tijden hardloopt. Door intervaltraining leert je lichaam op een hoog tempo te hardlopen en tegelijkertijd de vorm, het uithoudingsvermogen en de vetverbranding te verbeteren.

LANGE INTER- VALSTRaining

Net als bij korte intervaltraining staan bij deze hardloopsessies snelle tempowisselingen centraal. De intensieve periodes duren nu langer om je lichaam te versterken en je aerobe basis op te bouwen.

HERHALINGEN

Met herhaling train je lichaam en geest om aan een bepaalde afstand te wennen. Wanneer je bijvoorbeeld 10 x 500 m hardloopt, ontwikkel je kracht en uithoudingsvermogen met elke herhaling.

TEMPOTRAINING

Een gemiddelde tot intensieve aerobe duurtraining. Het doel is om net boven je anaerobe drempel te blijven. Bij tempotraining ga je een beetje buiten je comfortzone – je bent misschien wat buiten adem, maar je moet niet naar lucht happen. Tempotraining helpt om je melkzuurdrempel te verhogen, waardoor je makkelijker langere tijd op een hoog tempo kunt hardlopen. Met tempotraining verbeter je ook focus en mentale kracht door dezelfde gevoelens te ervaren die je bij een wedstrijd hebt (bijv. 10 km op een tempo van 3'30").

SNELHEIDSTRaining

Hardloopsessie met korte intervallen op een hoog tempo. Hiermee ontwikkel je een tweede versnelling die je kunt inzetten tegen het einde van een wedstrijd. Snelheidstraining is meestal zwaarder en is het meest effectief nadat je een sterke aerobe basis hebt opgebouwd. Zorg voor een goede warming-up door een paar kilometer op rustig tempo te lopen en doe uitgebreide rekoefeningen.

RUSTIG HARDLOPEN

Hardloopsessie op een tempo dat je langere tijd kunt volhouden en waarbij je kunt blijven praten. Als je zwaar ademt en alleen met horten en stoten kunt praten, dan loop je te snel.

FARTLEKTRAINING

Fartlek is Zweeds voor 'snelheidsspel' en het is belangrijk dat je dit op gevoel doet. Wissel van looptempo op een ongestructureerde manier. Bij deze ontspannen training wissel je van tempo wanneer je bepaalde oriëntatiepunten in je omgeving hebt bereikt (zoals verkeerslichten, lantaarnpalen of bomen). De bedoeling van fartleks is om bewustzijn van je lichaam en geest, mentale kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren zonder een vast tempo aan te houden.

VERKLARENDE WOORDENLIJST

- DUURLOOP** Langdurig op een rustig tempo hardlopen.
- DUURLOOP OP SNELHEID** Ga sneller hardlopen tijdens je wekelijkse duurloop (bijv. 10 km gemiddelde intensiteit + 12 km wedstrijdtempo + 2 km rustig tempo).
- CORETRAINING** Buikspieroefeningen, plankhouding en push-ups zijn ideaal voor het versterken van je buik en onderrug. Hierdoor krijg je meer controle over je zwaartepunt verbeter je je evenwicht.
- REKOEFFENINGEN** Doe rekoefeningen om je spiercontrole, flexibiliteit en bewegingsbereik te vergroten. Dit helpt ook om kramp te verlichten en vermindert het risico op blessures. Blijf tijdens het rekken stilstaan. Span al je grote spieren aan en houd elke positie 30 seconden lang vast.
- CRYOTHERAPIE** Ijs om blessures te voorkomen en pijn te verlichten. Als specifieke plekken ongemak geven, houd daar dan maximaal tien minuten ijs of koude compressen op. (Ijsbaden werken ook goed tegen het voorkomen van blessures. Vul een badkuip met koud water en ijs en dompel dan je benen onder - het zal in het begin ongemakkelijk aanvoelen, maar dat gevoel verdwijnt na twee minuten.)
- HYDROTHERAPIE** Wisselen tussen warm en koud water kan gunstig zijn voor de bloedsomloop wanneer kuitspieren of pezen pijn doen of ontstoken zijn.
- PROGRESSIEVE DUURLOOP** Begin in een rustig tempo en loop geleidelijk aan sneller, waarbij de intensiteit met elke kilometer toeneemt.
- TAPEREN** De geleidelijke vermindering van de trainingsintensiteit en -duur naarmate de wedstrijd nadert. Het afbouwen begint meestal twee tot drie weken voor de wedstrijd. Dit wordt gedaan om het lichaam voldoende tijd te geven om te herstellen voordat je de grote wedstrijd moet lopen. Verminder de training tijdens deze periode, maar houd niet helemaal op met fysieke activiteit.