

BEGINNERS MARATHON

Het trainingsschema voor beginnende marathonlopers helpt je om je doel te bereiken: je eerste marathon lopen! Je moet minstens een half jaar lang 1-2 keer per week hebben hardgelopen en al een halve marathon hebben gelopen.

Een uitgebreide beschrijving van hoe je je hartslagzones kunt berekenen, vind je op onze website en in beknopte vorm in het volgende hoofdstuk.

Uitgebreide beschrijving

HARTSLAGZONES

De tabel geeft een kort overzicht van de hartslagzones en het gevoel van inspanning.

ZONE	HF-PERCENTAGE*	BELASTINGSGEVOEL
Zone 1	50 – 60%	Zeer lichte belasting, geen vermoeidheid
Zone 2	60 – 70%	Lichte belasting, goed mogelijk om een gesprek te voeren
Zone 3	70 – 80%	Gemiddelde belasting, versterkte ademhaling, ondanks alles is de belasting goed te verdragen
Zone 4	80 – 90%	Hoge belasting, sterke ademhaling, belasting gedurende minutenintervallen verdraagbaar
Zone 5	90 – 100%	Zeer hoge belasting, zeer sterke ademhaling, eventueel branderig gevoel in de benen, belastingslechts kort verdraagbaar

berekend met de formule volgens Karvonen et al, 1957

Voor de berekening van de HF-zones wordt de volgende formule gebruikt:

THF = rust-HF + intensiteit (%) × (HF max. – HF rust)

THF = trainingshartslag (zone), HF Max = maximale hartslag, HF rust = hartslag in rust.

Plan voor elke training een **warming-up van 10 minuten** (rustig hardlopen, met loop-ABC) en een **cooling-down van 10 minuten** – uitlopen/wandelen.

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKINGEN
1	***3x*** 6:00 min zone 3 + 2:00 min zone1 *optioneel10:00 min zone 2*	***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 15:00 min zone 2 ***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 15:00 min zone 2	60:00 min zone 2	*2-3 dagen pauze tussen de trainingen*
2	***3x*** 6:00 min zone 3 + 2:00 min zone1 *optioneel10:00 min zone 2*	***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 15:00 min zone 2 ***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 15:00 min zone 2	75:00 min zone 2	*Tijdens de duurloop kun je oefenen om tijdens het hardlopen repen of gels te eten. Elke 30 minuten een gel/reep.*
3	***3x*** 6:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1 *optioneel10:00 min zone 2*	***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 12:00 min zone 2 ***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 12:00 min zone 2	90:00 min zone 2	
4	/	***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1 12:00 min zone 2 ***3x*** 2:00 min zone 4 + 1:00 min zone 1	60:00 min zone 2	
5	45:00 min zone 2	***5x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1 *optioneel15*:00 min *zone 2*	90:00 min zone 2	
6	50:00 min zone 2	***5x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1 *optioneel10*:00 min *zone 2*	105:00 min zone 2	
7	55:00 min zone 2	***5x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone1	120:00 min zone 2	
8	/	***4x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1 *optioneel15:00 min zone 2*	60:00 min zone 2	
9	***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1 10:00 min zone 2 ***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1 10:00 min zone 2 ***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1	***4x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone1 20:00 min zone 2	120:00 min zone 2	
10	***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1 8:00 min zone 2 ***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1 8:00 min zone 2 ***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1	***4x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1 15:00 min zone 2	135:00 min zone 2	
11	***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1 8:00 min zone 2 ***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1 8:00 min zone 2 ***3x*** 0:20s zone 5 + 0:40 min zone 1	***4x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1 10:00 min zone 2	150:00 min zone 2	
12	/	***4x*** 5:00 min zone 3 + 2:00 min zone 1	35:00 min zone 2	*Vanaf begin deze week geen loop-ABC meer*
Taper	***3x*** 0:20 min zone 5 + 0:40 min zone 1 4:00 min zone 2 ***3x*** 0:20 min zone 5 + 0:40 min zone 1 4:00 min zone 2 ***3x*** 0:20 min zone 5 + 0:40 min zone 1	***2x*** 3:00 min zone 3 + 1:00 min zone 1	Marathon	

Karvonen, M., Kentala, K., & Mustafa, O. (1957). The effects of training heart rate: A longitudinal study. Annales Medicinae Experimentalis et Biologiae Feniae, 35, 307-315.