Afstand: **21 km: Leiden 22 mei 2016**

Aantal weken: **16**

Trainingen per week: **3 keer**

**Start programma: 1 februari 2016**

**Dag 1: korte duurloop: naar eigen keuze: maandag / donderdag**

**Dag 2: Interval: training dinsdag / woensdag**

**dag 3: lange Duurloop: samen iedere zaterdag en zondag 9.00 uur**

**WEEK 1: 1-7 februari**

* Dag 1: Duurloop I 40 min – zone 1, incl. versnelling van 5 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 5 x 3 min pauze: 2 min dribbelen (dr.) – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 12-14 km – zone 1, inclusief 2 x 3 min zone 3 - zaterdag / zondag

**WEEK 2: 8-14 februari**

* Dag 1: Duurloop I 45 min continu - zone 1, incl. versnelling van 6 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 6 x 3 min pauze: 2 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 13-15 km - zone 1, incl. 2 x 10 min zone 2 - zaterdag / zondag

**WEEK 3: 15-21 februari**

* Dag 1: Duurloop I 50 min continu - zone 1, incl. versnelling van 7 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Tempotraining 4 x 4 min pauze: 2 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 14-16 km - zone 1 - zaterdag / zondag

**WEEK 4: 22-28 februari**

* Dag 1: Duurloop I 40 min continu, zone 1, incl. versnelling van 8 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Tempotraining 4 x 5 min pauze: 3 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 11 km – zone 1, incl. 3 x 8 min duurloop - zone 2 - zaterdag / zondag

**WEEK 5: 29 februari-6 maart**

* Dag 1: Duurloop I 50 min continu – zone 1, incl. versnelling van 5 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 7 x 3 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 13-15 km – zone 1 - zaterdag / zondag

**WEEK 6: 7-13 maart**

* Dag 1: Duurloop I 60 min continu – zone 1, incl. versnelling van 7 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 14-16 km zone 1, incl. 4 x 10 min duurloop zone 2 - zaterdag / zondag

**WEEK 7: 14-20 maart**

* Dag 1: Duurloop I 50 min continu - zone 1, incl. versnelling van 8 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Tempotraining 5 x 5 min pauze: 3 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 16-18 km – zone 1 - zaterdag / zondag

**WEEK 8: 21 maart- 27 maart**

* Dag 1: Duurloop I 40 min continu – zone 1, incl. versnelling van 10 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 8 x 3 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 15 km zone 1, incl. 2 x 15 min duurloop zone 3 - zaterdag / zondag

**WEEK 9: 28 maart- 3 april**

* Dag 1: Duurloop I 60 min continu – zone 1, incl. versnelling van 5 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 16-18 km – zone 1 - zaterdag / zondag
* **WEEK 10: 4-10 april**
* Dag 1: Duurloop I 60 min continu – zone 1, incl. versnelling van 8 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 6 x 4 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 14 km zone 1, incl. 5 x 10 min duurloop zone 2 - zaterdag / zondag

**WEEK 11: 11-17 april**

* Dag 1: Duurloop I 40-60 min continu - zone 1, incl. versnelling van 10 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Tempotraining 5 x 5 min pauze: 3 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 16-18 km – zone 1 - zaterdag / zondag: OMLOOP VAN NOORDWIJKERHOUT 10 / 21 KM

**WEEK 12: 18 - 24 april**

* Dag 1: Duurloop I 40 min continu – zone 1, incl. versnelling van 12 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 12 x 2 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 16 km, zone 1, incl. 2 x 20 min duurloop zone 3 - zaterdag / zondag

**WEEK 13: 25 april – 1 mei**

* Dag 1: Duurloop I 50-60 min continu – zone 1, incl. versnelling van 5 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 10 x 3 min pauze: 2 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 18 km – zone 1 - zaterdag / zondag

**WEEK 14: 2-8 mei**

* Dag 1: Duurloop I 60 min continu – zone 1, incl. versnelling van 8 min - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 4 x 6 min pauze: 2 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 19-22 km – zone 1, incl. 4 x 15 min zone 2 - zaterdag / zondag

**WEEK 15: 9-15 mei**

* Dag 1: Duurloop I 60 min continu - eigen training of maandag
* Dag 2: Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 1 min dr. – dinsdag / woensdag
* Dag 3: Duurloop II 15 km, zone 1, incl. 5 x 12 min duurloop zone 2 - zaterdag / zondag

**WEEK 16: 16-22 mei**

* Dag 1: Duurloop I 40 min continu – zone 2 - eigen training of maandag
* Dag 2: Duurloop II 45 min – zone 1 – dinsdag / woensdag
* **Dag 3: Wedstrijd/ halve marathon** – zondag

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aantal minuten per week |  |  |  |  |  |
|  | **1e** | **2e** | **3e** | **optioneel** | **Totaal** |
| week 1 | 40 | 55 | 72 |  | 167 |
| week 2 | 45 | 50 | 78 |  | 173 |
| week 3 | 50 | 44 | 84 |  | 178 |
| week 4 | 40 | 52 | 65 |  | 157 |
| week 5 | 50 | 48 | 78 |  | 176 |
| week 6 | 60 | 50 | 84 |  | 194 |
| week 7 | 50 | 60 | 96 |  | 206 |
| week 8 | 40 | 52 | 90 |  | 182 |
| week 9 | 60 | 50 | 96 |  | 206 |
| week 10 | 60 | 50 | 84 |  | 194 |
| week 11 | 40 | 60 | 106 |  | 202 |
| week 12 | 40 | 56 | 96 |  | 192 |
| week 13 | 50 | 70 | 108 |  | 228 |
| week 14 | 60 | 52 | 114 |  | 216 |
| week 15 | 60 | 50 | 90 |  | 200 |
| week 16 | 40 | 45 | 120 |  | 205 |
|  |  |  |  |  |  |

**Bepaal je eigen trainingssnelheid:**

* + Bepaal je gewenste eindtijd (zie tabel hieronder)
  + Zie daar achter de snelheid per uur b.v. 10 km
  + Op basis van je wedstrijdsnelheid, vind je daaronder je trainingstijden per zone
  + In je trainingsschema zie je in welke zones, dus met welk tempo je de trainingen moet lopen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zone | 9 km wedstrijdsnelheid | 10 km wedstrijdsnelheid | 11 km wedstrijdsnelheid |
|  |  |  |  |
|  | **trainingssnelheid** | **trainingssnelheid** | **trainingssnelheid** |
| 1 | 7,3 | 7,8 | 8,6 |
| 2 | 8,3 | 8,8 | 9,7 |
| 3 | 9,4 | 9,5 | 10,4 |
| 4 | 9,7 | 10,1 | 11,0 |
| 5 | 10 | 10,4 | 11,4 |
|  |  |  |  |
| Zones | 12 km wedstrijdsnelheid | 13 km wedstrijdsnelheid | 14 km wedstrijdsnelheid |
|  |  |  |  |
|  | **trainingssnelheid** | **trainingssnelheid** | **trainingssnelheid** |
| 1 | 9,3 | 10,2 | 10,9 |
| 2 | 10,5 | 11,5 | 12,4 |
| 3 | 11,3 | 12,4 | 13,3 |
| 4 | 12,0 | 13,1 | 14,1 |
| 5 | 12,4 | 13,5 | 14,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Berekenen snelheid en eindtijden** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Gewenste eindtijd** | **Snelheid per uur** | **Minuten p.km** |  |
| 1.45 | 12.0 | 5.00 |  |
| 1.50 | 11.5 | 5.15 |  |
| 1.55 | 11.0 | 5.28 |  |
| 1.59 | 10.6 | 5.40 |  |
| 2.05 | 10.1 | 5.57 |  |
| 2.10 | 9.7 | 6.11 |  |
| 2.15 | 9.3 | 6.25 |  |
| 2.20 | 9.0 | 6.40 |  |

**Voorbeeld:** je wilt/kunt in een wedstrijd gemiddeld 10.00 km per uur lopen en dus uitkomen op een tijd van ca. 2.05 uur over de halve marathon.

Je trainingssnelheden vind je dan terug in het overzicht met zones en trainingssnelheid:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7,8 | Zone1 | Rustige duurloop, makkelijk praten |
| 8,8 | Zone 2 | Rustige duurloop, praten wordt iets moeilijker |
| 9,5 | Zone 3 | Redelijk tempo, praten alleen in korte zinnen |
| 10,1 | Zone 4 | Hoog tempo, tegen je eigen grens aan |
| 10,4 | Zone 5 | Sprint, alleen voor heel korte spint 100-200 m |
|  |  |  |

**De meeste duurlopen zijn in zone 1 en 2, dus echt rustig.**

Duurlopen zijn bedoelt je lichaam te laten wennen, dus sterker te laten worden, op langere afstanden. De intervaltrainingen en de versnellingen tijdens de duurlopen zijn bedoelt om je lichaam te laten wennen aan snelheid.

De duurlopen worden aangevuld met tempolopen, waarbij je dus tijdens de duurlopen een aantal minuten een hoger tempo loopt.

**Eigen tempo en schema:**

De trainingen zijn op basis van tijd, dus iedereen loopt in zijn eigen tempo. De snelle lopers halen zoals altijd, de laatsten op.

Dus kijk goed naar je eigen trainingstijden in de tabellen hierboven en probeer deze op basis van je eigen gewenste/haalbare eindtijden vast te houden in je trainingen.

Daar iedereen zijn eigen doelstelling heeft, is het mogelijk voor eenieder een persoonlijke trainingssnelheid te bepalen op basis van je gewenste eindtijd, zie tabel.

Mocht je hier gebruik van maken, stuur mij dan een berichtje met je gewenste eindtijd op de halve marathon. [technischezakenSIB@gmail.com](mailto:technischezakenSIB@gmail.com)

**De intervaltrainingen zijn geïntegreerd in de intervaltrainingen op dinsdag en woensdag.**

**De gezamenlijke duurlopen worden op zaterdag begeleid door Ellen, op zondag door Ruud en Meinhard.**

Met groet,

Ruud, Ellen, Ad, Nico, Anneke, Meinhard

Email Meinhard: [technischezakenSIB@gmail.com](mailto:technischezakenSIB@gmail.com)