



**STERKE TRAINERS,  
STERKE CLUBS!**

6 november  
2021

**Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG**



## Beter trainen voor de halve en hele marathon!



## Even voorstellen:

- Geart Jorritsma
- 5km: 14.34 10km: 29.54 Marathon: 2.22
- Stel gerust vragen!





## Onderwerpen:

1. Basis verstandig trainen.
2. Focus op ontwikkelen aeroob vermogen
3. Periodisering
4. Specifiek trainen voor de halve en hele marathon

## Nooit meer geblesseerd raken

- Geheim tot echte progressie maken is consistent trainen zonder onderbrekingen.
- Op de lange termijn word je beter door rustiger te trainen. Focus op ontwikkelen aeroob vermogen.
- Geen gekke dingen doen, niks extreems, kies voor de veilige weg wat betreft training.



## Op maat gemaakte trainingen

Iedere loper is anders, je moet rekening houden met:

- a. Belastbaarheid (blessureachtergrond, leeftijd, sportachtergrond)
- b. Type (snelheid of duurvermogen)
- c. Doel

*Op basis van deze factoren maak je een geschikt schema.*



## Variatie

Zoek de juiste balans tussen consistentie en variatie in de trainingen.

- Wisseltempo's en versnellingen in duurlopen.
- Aantal kilometers / weekomvang.
- Intervaltraining.
- Krachttraining
- Heuveltraining

## Soorten training voor de halve en hele marathon

- Rustige duurlopen
- Snelheid
- Anaerobe drempel trainingen
- 5 & 10km tempo
- Specifiek

Verschillende training intensiteiten en snelheden zijn makkelijk om te rekenen met Vdot calculator. Zie <https://runsmartproject.com/calculator/>





Type	1 Mile	1200M	1 Km	800M	600M	400M	200M
Easy 📄	06:05 - 06:43		03:47 - 04:10	03:01 - 03:20	--	--	--
Marathon 📄	05:17		03:17		--	--	--
Threshold 📄	05:03	03:46	03:08	02:31	01:53	01:15	00:38

## Rustige duurlopen

Rustige duurlopen in zone 0, 1 & 2 (Zoladz) zijn de basis van je trainingsschema.

- Maakt je belastbaar genoeg voor tempowerk en ontwikkelt de aerobe basis.
- Focus als eerste op het opbouwen van de weekomvang door het doen van rustige duurlopen. Vergroot de belastbaarheid.

Weekomvang opbouwen: 2-3 weken steeds meer, dan een week een stuk minder.

## Snelheid

- Korte herhalingen op hoge snelheid met veel rust. Zorgt ervoor dat je snelheid kunt onderhouden zonder dat dit belastend is. Doel is efficiëntie op hogere snelheid vasthouden, niet sloom worden.
- Let op dat je niet anaeroob gaat trainen!
- Vooral in eerste periode, naast het opbouwen van veel rustige kilometers regelmatig versnellingen/sprintjes blijven doen.
- 5x200m op 1.500m wedstrijdsnelheid met 90'' wandelpauze aan het einde van easy intervaltraining.
- 6x100m versnelling aan het einde van rustige duurloop met terugwandelen als rust.
- 5x60m sprint met minimaal 2' wandelpauze. Focus op goede techniek.
- 5x50m heuvelsprint met minimaal 2' wandelpauze.
- Plyometrische oefeningen / maximale krachttraining

## Anaerobe drempel trainingen

- Blijf altijd veilig onder de anaerobe drempel! Liever 10 seconde p/km te langzaam dan 1 seconde te hard!
- Loop qua tempo altijd iets langzamer dan je anaerobe drempel snelheid.
- Belangrijk om gevoel te ontwikkelen voor wanneer je op de juiste intensiteit traint.

### Lange herhalingen:

- 8-10 x 3' AD r: 1' joggen
- 51' fartlek: 3' AD / 2' Z2
- 4x8' AD r: 3' joggen
- 30' AD tempoloop

### Korte herhalingen:

- 20x400m 95% 10km intensiteit r: 30'' joggen
- 40' fartlek: 1' AD / 1' Z2



## 5 & 10 km tempo: kortere herhalingen op hogere snelheid

Doel is efficiëntie op hogere snelheid ontwikkelen/onderhouden **zonder door te verzuren**. Dus korte herhalingen met voldoende rust.

**Aerobe intervallen**, korte herhalingen op wedstrijdsnelheid, met voldoende rust om niet door te verzuren.

- 12 x 400m 5K tempo, 90'' wandelpauze
- 15 x 300m 3K tempo, 60'' wandelpauze
- 10 x 500m 10K tempo, 90'' wandelpauze



## Specifiek

- Na het opbouwen van de weekomvang, langzaam beginnen met leren lang achter elkaar op wedstrijdsnelheid lopen.

### Lange duurloop:

- Lange rustige duurloop
- Progressieve lange duurloop
- Lange duurloop met tempoblokken

### Tempoblokken:

- 3x15' MT
- 2x30' MT
- 4x5km MT
- 60' tempoloop MT



## Combinatie trainingen

Wees creatief met het combineren van verschillende intensiteiten in één training.

- 8 x 1.000m AD r: 1' joggen + 5x200m 1.500m snelheid r: 90'' wandelen.
- 2 x (8' AD r: 2' joggen, 5x150m heuvel 1.500m intensiteit r: 90'' wandelen)
- 3 x (6' MT r: 2' joggen, 3' AD r: 1'joggen)
- 40' fartlek: 1' AD afgewisseld met 1' Z2
- 2x (15' MT r: 3' joggen, 5x1' 5km snelheid)
- 12', 10', 8', 6', 4' "r: 2' joggen MT afbouwen tot 10km snelheid



## Alles samen brengen

- Het belangrijkste bij het trainen voor de halve en hele marathon is het ontwikkelen van een zo goed mogelijk aeroob vermogen.
- De hele voorbereiding elk soort training blijven doen, alleen spelen met de verhoudingen. Per periode verschuift de focus op welk onderdeel ontwikkelt wordt.





## Periodiseren

Periode 1: Aerobe basis, doel is fit genoeg zijn om de marathonvoorbereiding aan te kunnen. Al redelijk hoge weekomvang en efficiënt op 5 & 10km snelheid.

Periode 2: Aeroob vermogen verder uitbouwen door te focussen op AD trainingen. Daarnaast de weekomvang steeds verder uitbouwen.

Periode 3: Steeds specifiekere gaan trainen, door het uitbouwen van de lange duurloop en langere tempolopen op MT. Minder focus op AD en 5/10km tempo trainingen.



## Vragen? Opmerkingen?



## Bedankt!

Verder vragen of interesse in training? Neem contact met mij op!



@geartjorritsma



@geartjorritsma



Geart Jorritsma



geart.jorritsma@hotmail.nl