



alan SMEETS
PROFESSIELE TRAININGSBEGELEIDING

Halve marathon level 1 (hartslag) 4 trainingen per week

TRAININGSSCHEMA



AANSPRAKELIJKHEID

Alan Smeets Training geeft geen garanties voor het behalen van individuele trainingsresultaten. Hoewel dit trainingsprogramma voor vele anderen heeft gewerkt, is het misschien niet geschikt voor u. Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma start, fysieke training brengt risico's met zich mee. Door gebruik te maken van dit trainingsprogramma ontheft u Alan Smeets Training van elke eventuele aansprakelijkheid. Voer de trainingen alleen uit in een veilige omgeving. De algemene voorwaarden van Alan Smeets Training zijn van toepassing op dit trainingsprogramma.

<https://www.alansmeets.nl/algemeen/algemene-voorwaarden>

©Alan Smeets Training

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit werk mag worden gereproduceerd of gebruikt in welke vorm of op welke manier dan ook zonder schriftelijke toestemming van de auteur. Elke ongeoorloofde verspreiding, elektronisch of gedrukt, is verboden.

Website: www.alansmeets.nl

E-mail: info@alansmeets.nl

Introductie

Het maakt niet uit of je traint als onderdeel van een gezonde levensstijl, of de doelstelling hebt om een wedstrijd te lopen, om succesvol te trainen is motivatie, discipline en het juiste trainingsprogramma nodig. Een trainingsschema zorgt voor de nodige afwisseling in je trainingen en kan een extra motivatie zijn om de trainingen uit te voeren. Door de geleidelijke opbouw van het trainingsschema is de kans om een blessure op te lopen een stuk kleiner.

Door aan een goede basis te werken bouw je een infrastructuur van bloedvaatjes en energiefabriekjes in je spieren waardoor je tijdens intensievere inspanningen meer zuurstof naar je spieren kunt transporteren en makkelijker energie kunt omzetten. De juiste verhouding tussen rustige duurlopen en intensievere prikkels zorgen ervoor dat je conditie steeds beter wordt.

De jarenlange ervaring die ik opgedaan heb als bewegingswetenschapper en als sporter wil ik graag met je delen. Ik wil je helpen om je trainingservaringen zo goed mogelijk te maken. Zelfs als je trainingstijd beperkt is haal je het meeste uit je trainingen door gestructureerd te trainen. Als het lichaam de juiste trainingsprikkel krijgt dan vinden er allerlei veranderingen in je lichaam plaats die je helpen om je prestaties te verbeteren.

Veel succes en plezier met trainen!

Alan Smeets

Doelstelling

Het doel van dit trainingsschema is om een goede conditie op te bouwen zodat je voor het eerst een halve marathon kunt uitlopen. Doordat er vier trainingen per week op het programma staan is de omvang iets hoger, hierdoor is de intensieve omvang ook iets hoger. Om je conditie voor de halve marathon te verbeteren zijn intervallen belangrijk, in dit schema is de verhouding tussen je basisconditie en intensieve intervallen geoptimaliseerd zodat je op dezelfde hartslag sneller en makkelijker gaat lopen.

Overzicht trainingsprogramma

Week	Periode	Aantal uur per week
1-2	Basis periode 1	3:00 uur
3	Herstel week	2:30 uur
4-5	Basis periode 2	3:30 uur
6	Herstel week	2:50 uur
7-8	Basis periode 3	3:50 uur
9	Herstel week	2:55 uur
10-11	Specifieke periode 1	4:05 uur
12	Herstel week	3:25 uur
13-14	Specifieke periode 2	4:35 uur
15	Taperweek 1	3:05 uur
16	Taperweek 2	1:40 uur

Dag	Training
Maandag	Rustdag
Dinsdag	Training 0:40-1:05 uur
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Training 0:30-1:00 uur
Vrijdag	Training 0:30-1:05 uur
Zaterdag	Rustdag
Zondag	Training 0:45-1:25 uur

In dit trainingsprogramma maak ik gebruik van gestructureerde workouts, dit betekent dat je de trainingen naar je sporthorloge kunt downloaden zodat deze de juiste tijd en zones aangeeft. Hiervoor heb je wel een sporthorloge nodig dat deze functie ondersteunt. Als je sporthorloge deze functies niet ondersteunt dan kun je de trainingen toch uitvoeren maar geen gebruik maken van de gestructureerde workouts.

Dit trainingsprogramma bestaat uit twee basisperiodes en twee specifieke periodes van twee weken die steeds worden afgesloten met een herstelweek. De omvang wordt in deze periodes langzaam

opgebouwd. Zowel tijdens de basisperiode als de specifieke periode zullen duurlopen afgewisseld worden met intensievere trainingen zoals tempo intervallen of sprint intervallen. Met een premium TrainingPeaks account kun je de trainingsdagen zelf aanpassen.

Niveau level 1

Dit trainingsschema is geschikt voor beginnende hardlopers die al eens een 10km hebben gelopen en nu willen trainen voor een halve marathon.

Dit trainingsschema is ook geschikt voor gemiddelde en gevorderde lopers die minder tijd hebben om te trainen. De intensiteit van de trainingen is individueel.

[Uitleg levels trainingsschema hardlopen](#)

Benodigheden

- Hartslagmeter
- Goede hardloopschoenen

Dit schema bevat

- Trainingsschema voor 16 weken op hartslag
- Uitgebreide documentatie waarin het trainingsprogramma uitgelegd wordt
 - [Voor je start met het trainingsschema hardlopen](#)
 - [Trainingszones hardlopen](#)
 - [Trainingszone calculator hardlopen](#)
- De mogelijkheid om vragen te stellen via e-mail

Let op! Dit betreft geen persoonlijke begeleiding