

---

# Hardloopschema

## Halve marathon

---



Beste lezer,

Hier is je schema van 14 weken voor je halve marathon. Per week zie je precies wat je moet doen. Je kunt dagelijks je rusthartslag opschrijven en je tijden van het lopen noteren. Je loopt vier keer per week. Het schema houdt per week rekening met twee langere duurlopen van maximaal 10 kilometer en twee kortere van 5 tot 6 kilometer.

Duurlopen doe je op het tempo dat je verwacht te lopen op je halve marathon. Met behulp van onderstaande link kun je dit tempo bereken op basis van je huidige tien kilometertijd. Eén van de trainingen doe je zo snel mogelijk. De andere korte training is 'vogels kijken'. Dat is heel rustig lopen, je kunt je uitademing nog verlengen. Je hartslagmeter kun je bij deze training thuislaten.

In de 14 weken loop je drie keer de tien kilometer op maximale snelheid: 'voluit'. Als deze tien kilometertijd sneller is dan de tijd waarop je halve marathontempo bepaald is, dan kun je je halve marathontempo nu aanpassen aan je nieuwe tien kilometertijd.

Door geregeld je rustpols te meten, kun je zien of je niet overtraind raakt. Is je rusthartslag vijf slagen hoger dan wacht je een dag met trainen. Met korte trainingen van twaalf minuten in de laatste week houd je je lichaam alert en blijven de voorraden op peil.

*Waarschuwing: het schema voor een halve marathon is zwaarder dan het schema voor een hele marathon als je gericht op hartslag traint. Dat klinkt gek, maar het is écht waar. Omdat je ook met het halve marathonschema veel kilometers op je wedstrijdtempo traint, is het schema voor een halve marathon zwaarder want je kunt een halve marathon op een hogere hartslag lopen. Het duurt immers korter.*

Bereken je halve marathon tempo:

<https://www.sportrusten.nl/welke-tijd-loop-jij-op-de-marathon/>

Wil je meer informatie over je hartslagzones, kijk dan op:

<https://www.sportrusten.nl/bereken-mijn-hartslagzones/>.

Weet je nog niet wat je omslagpunt is? Kijk dan hier:

<https://www.sportrusten.nl/hoe-bepaal-je-nauwkeurig-je-omslagpunt/>



### **Vooraf:**

- 1) Vul je 10km tijd in
- 2) Bepaal je halve marathontempo
- 3) Print je schema uit



### **Trainen met Sportrusten:**

- ✓ Je hartslag als uitgangspunt
- ✓ Word sneller bij dezelfde hartslag
- ✓ Train 1 keer per week zonder hartslagmeter: 'vogels kijken'
- ✓ Je weet zeker dat je niet teveel, maar ook niet te weinig doet

# Hardloopschema: Halve marathon

## WEEK 1 (totaal 23KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	7KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	7KM	HALVE M. TEMPO	
4	4KM	INTENSIEF	

## WEEK 2 (totaal 23KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	7KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	7KM	HALVE M. TEMPO	
4	4KM	INTENSIEF	

## WEEK 3 (totaal 23KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	7KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	7KM	HALVE M. TEMPO	
4	4KM	INTENSIEF	

## WEEK 4 (totaal 29KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	7KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	7KM	HALVE M. TEMPO	
4	10KM	VOLUIT	

## WEEK 5 (totaal 24KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	6KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	5KM	INTENSIEF	

## WEEK 6 (totaal 25KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	7KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	5KM	INTENSIEF	

## WEEK 7 (totaal 26KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	8KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	5KM	INTENSIEF	

## WEEK 8 (totaal 31KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	8KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	10KM	VOLUIT	

## WEEK 9 (totaal 24KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	6KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	5KM	INTENSIEF	

## WEEK 10 (totaal 27KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	8KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	6KM	INTENSIEF	

## WEEK 11 (totaal 29KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	6KM	HALVE M. TEMPO	
2	5KM	VOGELS KIJKEN	
3	8KM	HALVE M. TEMPO	
4	10KM	VOLUIT	

## WEEK 12 (totaal 30KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	8KM	HALVE M. TEMPO	
2	6KM	VOGELS KIJKEN	
3	10KM	HALVE M. TEMPO	
4	6KM	INTENSIEF	

## WEEK 13 (totaal 31KM)

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	10KM	HALVE M. TEMPO	
2	6KM	VOGELS KIJKEN	
3	9KM	HALVE M. TEMPO	
4	6KM	INTENSIEF	

## WEEK 14

DAG	AFSTAND	HARTSLAG	GELOPEN TIJD
1	12 minuten	HALVE M. TEMPO	
2	12 minuten	HALVE M. TEMPO	
3	HALVE MARATHON	SUCCES!	

## **Op sportrusten.nl kun je ook deelnemen aan het 100 dagen programma voor de halve marathon.**

### **Dit programma biedt veel extra's namelijk:**

- ✓ Bijna iedere dag een korte video
- ✓ Een persoonlijk schema
- ✓ Je persoonlijke marathonhartslag (of vermogen)
- ✓ Ademhalingsoefening voor een goed herstel
- ✓ Plan voor de grote dag: hoeveel gels, welk raceplan?
- ✓ Finishgarantie: niet gehaald, geld terug
- ✓ Motivatie: ontspannen als het kan, af en toe streng als het nodig is
- ✓ Mogelijkheid om vragen te stellen

<https://www.sportrusten.nl/sportrusten-programmas/100-dagen-programma-halve-marathon/>

### **Ga je zelf aan de slag met dit gratis halve marathon schema. Hieronder vind je nog een aantal tips:**

Heb je de Hardlooprevolutie al gelezen? Aan de hand van dit boek kun je je hartslagzones en omslagpunt makkelijk bepalen:

<https://www.sportrusten.nl/webshop/boeken/hardloopboeken/hardlooprevolutie/>

Lees hier de ervaringen van eerdere enthousiaste lopers, over het 100 dagen hardloopp programma van Sportrusten:

<https://www.sportrusten.nl/sportrusten-hardloopschema-ervaringen/>

duizenden lopers gingen je voor.