

Marathon training

Wat is uw ervaring met marathontraining? De meeste hardlopers zien het belang in van lange duurlopen en wekelijkse toename van het aantal kilometers. Maar dan blijven er een aantal vragen over. Hoe lang moeten de duurlopen zijn? Hoe snel moet je ze lopen? Welke andere trainingsvormen moet je toepassen?

Zodoende ben je op zoek naar een trainingsprogramma. Er zijn er verschillende in omloop. Ze werken over het algemeen allemaal, als je ze kan aanpassen aan je eigen behoeften en mogelijkheden. En daar komt de kink in de kabel. Sommige trainingsprogramma's bieden zulke algemene informatie, dat het moeilijk is om uit te maken, wat je van dag tot dag moet doen. Andere programma's kunnen erg specifiek zijn met op details ingevulde schema's voor de beginnende, gevorderde en ervaren lopers.

Maar wat moet je dan doen, als de geen beginner meer bent, maar ook nog geen gevorderde loper? En hoe bepaal je in de eerste plaats, op welk niveau je je bevindt. Het kan erg verwarrend zijn zowel voor de beginnening als voor de loper, die al enige marathons heeft gelopen en op zoek is voor een programma, waarmee hij zich kan verbeteren.

Hier een mogelijke oplossing! Een blauwdruk voor marathon training, die iedereen van staartloper tot toploper gemakkelijk kan aanpassen aan zijn of haar mogelijkheden en planning. Twaalf weken uitgewerkt van dag tot dag. De verschillende trainingsvormen en de planning daarvan. Alles wat je moet doen is het invullen van de kilometerafstanden en de snelheden, die goed voor je zijn. Deze snelheden kan je vinden in de [snelhedentabel](#).

Maar voordat we bij het actuele van-dag-tot-dag programma komen, kijken we eerst naar de componenten van marathon training en de verschillende trainingsvormen, die je kunt doen.

De kilometerafstanden

Hoeveel kilometers je loopt in de marathon training hangt van je ervaring af en van het aantal trainingen, dat je per week uitvoert. Ervaren lopers of lopers, die erg veel tijd hebben, lopen meer. Neem die beslissing voor je zelf.

Je moet opbouwen. Vermeerder je kilometerafstand elke week met 10 tot 15% totdat je de afstand van je topweek bereikt. Je gaat van bijvoorbeeld van 50 km naar 55, 60, 65, 70, 75 en 80 km. Zo wordt de beoogde afstand in 6 weken bereikt.

Hou in de gaten dat deze maat van progressie slechts een richtlijn is. Als je oververmoeid raakt of ergens klachten krijgt, moet je je training gedurende een week sterk reduceren en dan weer opnieuw gaan opbouwen. Maar nu minder snel.

De onderdelen

Lange duurlopen en meer kilometers maken zijn de 2 sleutelbegrippen van marathon training. Maar als je je tijd van 5 uur, 4 uur of 3 uur over de marathon wilt verbeteren om je te kwalificeren of als je eenvoudig je beste tijd wilt verbeteren, moet je ook snellere loopvormen in je training inbouwen. De diverse loopvormen worden hieronder beschreven.

Lange duurlopen

De sleutel van marathon training is uithoudingsvermogen gevormd door lange duurlopen. Je moet de afstand kunnen overbruggen. Toch zal je in het schema van 12 weken geen afstand van 42 km tegenkomen. De lange duurlopen bereiden je echter wel op die afstand voor. Loop daarom elke week een lange duurloop op een lager tempo dan de beoogde snelheid voor de gehele marathon. Dat tempo kun je afleiden uit je tijd op de 5 km, 10 km, halve of hele marathon volgens de snelhedentabel.

Speciaal voor minder ervaren lopers is het beter behoudend te zijn met lange duurlopen om trainingsletsels te vermijden.

Drempellopen

Met drempellopen verbeter je je snelheid. Bij deze vorm van training loop je een beetje sneller dan de snelheid, waarmee je de hele marathon zou lopen. Het worden drempellopen genoemd, omdat je ze loopt juist onder snelheid, waarbij je grote hoeveelheden melkzuur zou gaan stapelen. Je drempelsnelheid hangt af van de niveau van fitheid en training. Je vindt de juiste snelheid in snelhedentabel.

De meeste drempellopen lijken op intervallopen. Ze bestaan uit het lopen op drempelsnelheid afgewisseld met het lopen op de snelheid van de lange duurlopen. Begin dergelijke training altijd met een warming-up bestaande uit enkele kilometers rustig inlopen, rekkingsoefeningen en 5 of 6 tempo's van 20-30 seconden op de snelheid van een 1000 meter wedstrijdloop. Beëindig de training met een cooling-down bestaande uit enkele kilometers rustig uitlopen, rekkingsoefeningen en voetgymnastiek.

Rustige duurlopen

Naast een lange duurloop en een drempelloop vul je de week verder met rustige duurlopen. Dit betekent een rustige training op een langzamer tempo dan je marathonsnelheid of een dag vrij. Rustige duurlopen moeten tussen twee kwaliteitstrainingen in liggen om je lichaam de gelegenheid tot herstel te bieden. Als je je rustige training afwisselend en interessant wil houden, moet je afstanden variëren. Je zou de dag na een lange duurloop bijvoorbeeld een 5 km kunnen plannen en de dag daarop een 10 km rustige duurloop.

Training op marathonsnelheid

De final touch van je training is het lopen op je marathonsnelheid. Dit doe je een aantal keer in de plaats van een lange duurloop. Je loopt dan 25 km of 2 uur op de snelheid, waarop je de marathon verwacht aan te kunnen. Deze trainingen plan je in de buurt van je marathon. En vergeet daarbij niet het drinken tijdens het lopen te trainen.

Wedstrijden

Door af en toe een wedstrijd te lopen kun je er achter komen hoe je training loopt. Het is een fitheidstest en het biedt de mogelijkheid tot een kwaliteitstraining. Voorafgaand aan de wedstrijd train je 2 of 3 dagen rustig en zak je in week vooraf in intensiteit tot drempellopen. Na de wedstrijd loop je per 3 km wedstrijdafstand een dag rustig (dus na een 10 km wedstrijd 3 dagen). Dus verplaatst in de week na de wedstrijd de eerste kwaliteitstraining (gewoonlijk een lange duurloop) naar de dag, dat je normaliter je tweede kwaliteitstraining zou doen. Daarna pak je het reguliere schema weer op.

De combinatie

Hoe moet je nu al deze elementen tot een definitief plan combineren?

Dat is uitgewerkt in diverse maandschemata op 3 niveaus. Bepaal zelf waartoe je behoort.

Nu ben je klaar om de training te beginnen. Een belangrijk punt nog: hoewel je de afstanden en snelheden voor elke dag vindt opgeschreven, blijf flexibel in de toepassing. Als je je niet goed voelt, of als het weer slecht is, pas de afstand of de snelheid aan. Wees niet bang om een vrije dag te nemen. En probeer die niet weer in te halen.

Zorg voor voldoende rust, vocht en voeding, zowel in de training als in de wedstrijd. Deze factoren bepalen mede het resultaat. Succes.