

Mijn sche ma voor de mara thon van Rott erda m My sche ma for the Rott

Na eindelijk zo goed als hersteld te zijn van een 2e achillespeesblessure kan ik eindelijk beginnen met de voorbereiding op de marathon van Rotterdam, hetgeen mijn marathondebuut moet worden. Hier volgt ie. Staat niet volledig vast, en als iemand nog goede tips of verbeteringen heeft, dan hoor ik het graag. Ik moet me beperken tot maximaal 3 trainingen per week (en zal soms proberen adhoc een 4e technische looptraining op vrijdagavond in te plannen). Ik ben geen avondloper dus na werktijd een 'normale' training afwerken zie ik niet zitten. Wel wil ik zoveel mogelijk de maandagavondtraining van onze loopgroep gaan bijwonen, om ook nog een beetje aan snelheid te kunnen werken (intervalletjes enzo). Het beoogde marathontempo is 5'40"/km om zodoende naar een eindtijd van net onder de 4 uur uit te komen en daar wil ik veel trainingen op afstemmen. De afstand uitbouwen op dit beoogde tempo en zo vlak mogelijk lopen.

Rond de Astrearun kan het nog wat veranderen, omdat ik nog niet weet of ik daarvoor de korte afstand ga of toch een PR-poging wil doen op de halve marathon. Dat is afhankelijk van hoe mijn snelheid weer wat toeneemt, want de basissnelheid is nu (medio december) wat weg. Na aanleiding van een paar reacties: de weken waarin ik zowel een loopgroeptraining als duurloop op woensdag heb staan, zal dit in de praktijk betekenen dat ik 1 van beide doe en dan het vaakst de duurloop op woensdag om toch wat rust in te bouwen. Wellicht dat

erda m- mara thon (Dut ch)

ik de woensdagduurloop ook nog wat inkort. Kan wel weer langer worden als de zaterdagtraining voorafgaande om wat voor reden dan ook uitvalt.

Week 1:

zo 9-dec: 6,2km in 5'38"/km
wo 12-dec: viel uit vanwege verkoudheid. Planning was 9-10km.

Week 2:

zo 16-dec: 12km (5'40"/km).
Uiteindelijk 5'36"/km in de range 5'29-5'43".
wo 19-dec: 15km (5'40"/km).
Uiteindelijk 15,23km op 5'38"/km in de range 5'33-5'41".

Week 3:

di 25-dec: 16km (5'40"-6'/km).
Uiteindelijk 15,1km op 5'53"/km)
wo 26-dec: of do 27-dec: 14km (5'40"/km, kan ook beide dagen worden om wat calorieën te verbranden). Uiteindelijk beide dagen een korter stuk gelopen maar in totaal 13,4km)
vr 28-dec: 12km (sneller, evt. interval) . Deze geskipt om even wat rust te nemen na 3 hardlooptdagen.

Week 4:

ma 31-dec: 18km (5'40"/km).
Verplaatst naar 30 december. En toen 21,2km gelopen op 5'53"/km in de range 5'29" t/m 6'15".
Op 31 december lopen mijn geplande kilometers 10 achter met het gelopen aantal voor de voorbereiding.
wo 2-jan: 20km (5'40"-6'/km)

Uiteindelijk: 21,4km
(5'39"-5'58"/km) dus mooi volgens
planning.

Week 5:

zo 6-jan: 20km (5'40"-6'/km)
Uiteindelijk 19km waarvan 17km
met een aantal leden van de
loopgroep
ma 7-jan: loopgroeptraining
(meegelopen met groep 2 met wat
intervalletjes in het
Noorderplantsoen)
wo 9-jan: 20km (5'40"-6'/km)
vervallen, en verplaatst naar
donderdag en toen 16,3km gelopen
(5'28"-5'54"/km).

Week 6:

zo 13-jan: Niet op de planning,
maar 8,2km gelopen (5'14"-5'30")
en dat na 4 dagen Eurosonic-
Noorderslag
Tussenstand aantal kilometers:
156 en dat is 3 meer dan de
planning.
Nog 487km te gaan volgens mijn
schema.
ma 14-jan: loopgroeptraining
(vervalt)
wo 16-jan: 15km (5'25"/km)
Uiteindelijk 16,3km (zelfde
rondje als 10 januari) in de
range 5'31"-5'44", dus mooi vlak.
Gelopen bij -7 met weinig wind.
za 19-jan: 20km (georganiseerde
Road2Rotterdam-duurloop, maar heb
ik vervangen door eigen loop van
20km bij -3 met harde oostenwind)

Week 7:

ma 21-jan: loopgroeptraining werd
duurloopje in de sneeuw
wo 23-jan: 16km (5'40"-6'/km)
Deze is niet doorgedaan vanwege
zieke dochter. In de plaats

daarvan de loopgroeptraining
gedaan in groep 1. Vanwege de
sneeuw een korte training maar
wel snel

Week 8:

zo 27-jan: 16km (wedstrijd: 10 EM
van Uithoorn). Zaterdagmiddag
kwam het bericht dat deze
gecancelled werd vanwege de te
verwachten weersomstandigheden
ma 28-jan: loopgroeptraining.
Omdat ik hier niet heen kon aan
het eind van de middag, begin van
de avond 17km op redelijk tempo
(5'35" gemiddeld) gelopen
wo 30-jan: 22km (5'30"-6'/km)
Ging niet door, omdat kids geen
school hadden vanwege
stroomstoring, 's avonds naar de
looptraining gegaan omdat
tennisles van Inge vanwege harde
wind niet doorging. ;-)

Week 9:

zo 3-feb: De ingehaalde 22km (is
22,5km geworden) van afgelopen
woensdag met kilometertijden
tussen 5'30" (begin, te snel) en
6'12", gemiddeld 5'57"
ma 4-feb: loopgroeptraining (niet
doorgegaan)
wo 6-feb: 15km (5'20"-5'45"/km)
Uiteindelijk in 1,5 uur 16,32km
gelopen met kilometertijden
tussen 5'21" en 5'43", met
negatieve split op 10 mijl
za 9-feb: 25km (georganiseerde
Road2Rotterdam-duurloop) Niet de
georganiseerde gelopen, maar zelf
een 25km ivm waakdienst en niet
al te lang weg wilde zijn. De
25km ging weer wat te snel. Alle
kilometers onder de 6 minuten en
voor het eerst een gelletje
gebruikt. In de 25e km nog een
'eindsprintje' ingezet.
Tussenstand: 299km gelopen in de

afgelopen 9 weken. En da's 19km meer dan op de planning stond. Geeft me nog wat marge dus. Nog 328km te gaan volgens het schema.

Week 10:

ma 11-feb: loopgroeptraining (geskipt)

wo 13-feb: 15km (5'35"-6'/km)

Stond een wat rustigere 15km op het programma, maar ben wat vlotter vertrokken en hield dat vast. Dook op de 10mijl met 1:26:00 onder mijn officiële PR van 1:26:36. Gemiddeld 5'21"/km en keurig vlak (tussen 5'12 (eindsprintje) en 5'26).

za 16-feb: 27,5km (6'00"/km) Is 27,62km geworden met een gemiddelde van 5'52". Net het afstandsrecord van 27,77km niet gehaald. Wel na 25 kilometer door kunnen rennen, en dat lukte me vorig jaar nog niet.

Week 11:

ma 18-feb: loopgroeptraining. Geskipt, maar een rondje van ruim 11km gelopen op snelheid op de nieuwe Asics Gel Nimbus 14.

wo 20-feb: wel naar de looptraining geweest (ongepland)

za 23-feb: 30km (6'10"/km) Is 30,13km geworden met een gemiddelde van 5'58". Was iets te snel. Achteraf bleek ik ook ongemerkt te versnellen. De autolap op mijn Garmin stond uit. Daarna nog 2 kilometer uitgelopen. Nieuwe recordafstand.

Week 12:

ma 25-feb: loopgroeptraining en bijgewoond

wo 27-feb: 15km (5'35"-6'/km)

Hier heb ik een snelle (d)uurloop

van gemaakt. In 1 uur 11,65km afgelegd, waarbij ik de snelste 11km-doorkomst klokke sinds 26 november 2000. Snelheid komt ook terug. Inmiddels ruim 47km 'te veel' afgelegd en zo heb ik in februari 179,7 kilometer gelopen, terwijl er 127,5 (exclusief loopgroeptrainingen) in het schema stonden. Tot aan de marathon nog 243 kilometer te gaan en er staan inmiddels sinds begin van dit schema 367km op de teller.

za 2-mrt: 25km (5'45"/km) Is verplaatst naar 3 maart.

Week 13:

zo 3-mrt: 24,24km gelopen met 5km bijna kaarsrecht stuk langs kanaal tegen de niet al te harde wind in.

ma 4-mrt: loopgroeptraining Geskipt.

wo 6-mrt: 12km (5'30"/km) Is uiteindelijk een vrij snelle 8,1km geworden. Vanwege het surplus aan kilometers en gisteravond niet al te lekker voelen maar wat korter, maar toch sneller gelopen (bijna net zo snel als de 11km vorige week, maar toen liep ik hem vlakker. Nu met een heel snel gedeelte (sneller dan 12km/u, rustiger stuk en nog en snelle laatste kilometer).

Nog iets meer dan 200km te gaan volgens het schema.

Week 14:

zo 10-mrt: Afsluitdijkrun (31km?, wil ik proberen te lopen op 5'30"/km) Uiteindelijk was het 30,7km tegen de wind in (windkracht 5) en was het ondoenlijk om het gewenste tempo te lopen, zie ook de blogpost

hierover

ma 11-mrt: loopgroeptraining
geskipt

wo 13-mrt: 12km (5'30"/km)

Uiteindelijk 1 uur en ruim 11
kilometer intervaltraining met
een paar hele snelle kilometers
en wat rustiger. Gemiddeld
5'23"/km.

Zit nu op 500 kilometer aan
totaal aantal kilometers
gedurende het schema en dat is
ruim 50km meer dan ik op het
schema had staan. Het kan zijn da
de training van 16 maart geskipt
of ingekort wordt.

za 16-mrt: 32km (5'45"-6'/km) Is
op zondag een loop van ruim 25km
geworden van Assen-Noord naar
Groningen.

Week 15:

ma 18-mrt: loopgroeptraining
geskipt

wo 20-mrt: 12km (5'30"/km) Snelle
8km geworden. Het surplus aan
kilometers is nu 42,2km (een hele
marathon dus)

za 23-mrt: 35km (georganiseerde
Road2Rotterdam-duurloop) Vanwege
de harde wind en
gevoelstemperatuur deze geskipt
en gekozen voor een eigen 35km-
duurloop een dag later toen het
iets warmer zou moeten zijn, en
minder hard zou moeten waaien,
maar dat laatste was helaas niet
het geval. Dit voelde zwaarder
dan de Afsluitdijkrun. Na 28km
afwisselend gerend en gewandeld.
In 3:40 iets meer dan 35km
afgelegd.

Week 16:

ma 25-mrt: loopgroeptraining
Geskipt

wo 27-mrt: 12km (5'15"/km) Is
10km geworden. Parcoursverkenning

10km Astrearun. In ongeveer 56 minuten. Bovenbenen voelde ik nog enigszins van de duurloop van zondag.

za 30-mrt: Astrearun (21,1km)

Ging super, nieuw PR met 1:49:47.

Week 17:

ma 1-apr: loopgroeptraining

Geskipt

wo 3-apr: 15km (5'30"/km) ruim

12km op beoogd marathontempo, waarvan een paar een stuk sneller

za 6-apr: 20km (5'50"/km)

Uiteindelijk 16km deze laatste lange duurloop

Week 18:

ma 8-apr: loopgroeptraining En eens een keer niet geskipt.

wo 10-apr: 15km (6'/km) Wordt vervangen door loopgroeptraining omdat ik die dag thuis 'moet' blijven en is uiteindelijk ook gebeurd.

Status donderdag 11 april: Alle trainingen zitten er op. Totaal aantal gelopen kilometers in de voorbereiding was 647 en da's ruim 36km meer dan ik op het schema had staan. De laatste weken het aantal kilometers wat verminderd. Nu 'rusten' tot zondag.

Week 19:

zo 14-apr: marathon van Rotterdam (42,195km)

Da's bij elkaar ruim 600km aan trainingen (exclusief de loopgroeptrainingen, waarbij er elke keer ook zo'n 6 à 8km gelopen wordt). Nu maar hopen dat

ik niet opnieuw geblesseerd raak.
Verder weinig wedstrijden op de
planning, alleen de 10 mijl van
Uithoorn, de Afsluitdijkrun en de
Astrearun.

Als iemand nog goede tips,
aanvullingen, verbeteringen
heeft, graag een reactie. Dit
wordt wel gewaardeerd en desnoods
pas ik hierboven nog het één en
ander aan.

Geupdate op 4 januari 2013.
Wijzigingen: de woensdagduurlopen
ingekort.

Geupdate op 22 januari 2013.
Wijziging: duurloop op woensdag
in voorjaarsvakantie geschrapt.
Wellicht kan ik nog wel lopen als
ik de kids een paar uur ergens
kwijt kan. En de lange duurloop
in het weekend van 26/27-1
vervangen door een 10mijl-
wedstrijd op 27-1. De
woensdagduurloop van 30-1 wel met
een paar kilometer uitgebreid,
omdat er anders te lang geen
lange duurlopen zijn geweest,
voor dat ik naar de 25km ga.

Geupdate op 12 februari 2013.
Wijziging: de duurlopen de
komende 2 weken wat verlengd en
die op 2 maart ingekort. Laatste
loop 1 week voor de marathon
ingekort van 25 naar 20km.

Totaal aantal aan duurlopen (en
geplande wedstrijden):



km #	km/loop
jan 147 8	18,375
feb 127,5 6	10,25
mrt 191,1 9	21,23
apr 50 3	16,67