



IRONTRAINING

LONG DISTANCE TRAINING

Intakeformulier marathon

Algemeen

Vraag 1: Werk je in het weekend?

Vraag 2: Zit er verschil in jouw beschikbaarheid in even en oneven weken (bijvoorbeeld in verband met co-ouderschap, werk partner, enzovoorts)?

Vraag 3: Op welke dagen kun je absoluut niet trainen? Heb je bij vraag 2 'ja' ingevuld, geef dit afzonderlijk op voor de even en oneven weken.

Vraag 4: Op welke dag wil je jouw lange duurlopen doen?

Niveau

Vraag 5: Is jouw omslagpunt (hartslag) vastgesteld bij een sportmedisch onderzoek?

Vraag 6a: Zo ja, wat is deze hartslag en wanneer vond het onderzoek plaats?

Vraag 6b: Zo nee, wat is jouw gemiddelde hartslag bij een 15 km wedstrijd?

Vraag 7: Wat is jouw gemiddelde hartslag bij een halve marathon?

Vraag 8: Wat is jouw PR op de halve marathon?

Vraag 9: Wanneer liep je deze tijd?

Vraag 10: Wat was jouw tijd op jouw laatste halve marathon?

Vraag 11: Wanneer liep je deze halve marathon?

Vraag 12: Indien je geen PR liep tijdens jouw laatste halve marathon, kun je een reden opgeven waarom dat niet lukte? (Bijvoorbeeld door een zwaar parcours, slecht weer, niet goed in vorm enzovoorts).

Vraag 13: Loop je bij halve marathons de tweede helft van de race meestal trager, even snel of sneller dan de eerste helft?

Trainingsintensiteit:

De volgende vragen gaan over de afgelopen 3-6 maanden

Vraag 14: Hoe vaak loop je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 15: Hoeveel kilometers loop je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 16: Hoeveel duurlopen doe je gemiddeld per week?

Vraag 17: Hoeveel tempolopen doe je gemiddeld per week?

Vraag 18: Hoeveel intervaltrainingen doe je gemiddeld per week?

Vraag 19: Beschrijf hoe jouw intervaltrainingen er ongeveer uitzien. Geef ook aan op welke hartslag je de snelle stukken loopt.



IRONTRAINING

LONG DISTANCE TRAINING

Specifieke zaken

Vraag 20: Voor welk evenement is het trainingsschema bedoeld?

Vraag 21: Wanneer vindt het evenement plaats?

Vraag 22: Wanneer wil/kun je starten met het trainingsprogramma? Let op de minimale en maximale duur van het schema (14-17 weken)

Vraag 23: Ga je op vakantie gedurende het schema?

Vraag 24a: Zo ja, wil je dan minder trainen?

Vraag 24b: Zo ja, wanneer is deze vakantie?

Vraag 25: Ben je lid van een sportschool?

Doelstelling:

Vraag 26: Hoeveel marathons heb je eerder gelopen?

Vraag 27: Bij minimaal 1: wat is jouw PR?

Vraag 28: Welke tijd wil je lopen?

Vraag 29: Wil je nog wedstrijden lopen in de voorbereiding?

Vraag 30: Zo ja, welke afstand(en) en wanneer zijn deze wedstrijden?