

## TRAININGSSCHEMA MARATHON

---

Op dit schema te kunnen lopen moet je al redelijk getraind zijn in halve marathon.

Let op, dit schema is een leidraad, als het een keer niet gaat, sla dan een training over, maar probeer nooit in te halen. In de vier en zeven wordt wat rustiger getraind.

Vind je iets extra of langer nodig pas het in, maar forceer niet. Denk om het drinken, doe dit om de 5 km. De trainingslopen staan vet aangegeven.

Rdl. = 70.75% van max.

Dlp. = 80% van max.

P. = Wandelen

' = minuten

" = seconden

wisseldlp. = Tussendoor vanuit basistempo (licht) b.v. 2 min. een paar keer versnellen

### Week 1

Zo. Dlp. 20 km.  
Ma. Herstelloopje 5 km.  
Di. Rust  
Wo. Rdl. 1 – 1 ½ u.  
Do. Rust  
Vrij. Rust  
  
Za. Rdl. ¾ u.  
Zo. Rust

### Week 2

Ma. 3x (3x600 m) laatste 100 versnellen p.200  
Di. Rust  
Wo. Rdl. 1.15 u.  
Do. Rust  
Vrij. Rust  
Za. Wisseldl. 1 ½ u tussendoor wat versn van 1 min. b.v. 10x  
Zo. Rdl. 1u.

### Week 3

Ma. 10x 400 m. p. = 200 m.  
Di. Rust  
Wo. Rdl. 1.15 u  
Do. 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'. P.2'.  
Vrij. Rust  
Za. Rust  
Zo. Dlp 25 km.

### Week 4

Ma. Rust  
Di. Rdl. 1.15 u. + 5 x 100 p. = 100 m.  
Wo. Rust  
Do. 4 x 1500 m. p. = 300 dribbel  
Vrij. Rust  
Za. Rust  
Zo. Rdl. 2 u.

### Week 5

Ma. Rust  
Di. 12 x 400 tempo wisselingen p. 200 m.  
Wo. Wisseldlp 1/2  
Do. Rust  
Vrij. Rust  
Za. ½ mar.. Wedstrijdtempo  
Zo. Herstelloop 30 min. of rust

### Week 6

Ma. 6x1200 m. p. = 200  
Di. Rust  
Wo. Wisseldlp. 1 ¼ u.  
Do. Rust  
Vrij. Rdl. 10 km.  
Za. Rust  
Zo. Dlp. **30 km**

### Week 7

Ma. Rust  
Di. Rdl. 1 ½ u + 5 x 100 m.p. 100 m.  
Wo. Rust  
Do. 4x1' – 5x4' – 4x1'p. = 2'.  
Vrij. Rust  
Za. Rust  
Zo. Duintraining/ heuvel

### Week 8

Ma. 6 x 1000 m.p. = 90''  
Di. Rust  
Wo. Rdl. 1 ¾ u + 5/10x100 p. = 100  
Do. 10x3'p. = 90''.  
Vrij. Herst. dlp. 40 min.  
Za. Rust  
Zo. Dlp. 2 u.

### Week 9

Ma. Herstelloopje 5 km.  
Di. Rust  
Wo. Rdl. 1 ¾ - 2 u. mar. tempo + 5 x100 m.  
Do. Rust  
Vrij. Rdl. 15 km.  
Za. Rust  
Zo. Dlp. **30/35 km**

### Week 10

Ma. Rust  
Di. Wisseldl. 2 u.  
Wo. Rust  
Do. 2 x 3000 m.p. = 2'.  
Vrij. Rust  
Za. Dlp 10 km/ wedstr. tempo.  
Zo. Dlp. 2 ½ u. mar. tempo.

### Week 11

Ma. Herstelloopje  
Di. Rust  
Wo. Rdl. 1 ¾ u.  
Do. Rust  
Vrij. 8 x 1000 p. = 1'.  
Za. Rust  
Zo. 10 km.. lekker tempo.  
Pas op voor blessures!

### Week 12

Ma. 6 x 4'p. = 2'.  
Di. Rust  
Wo. Dlp. 1 ½ u.  
Do. 5 km. loslopen  
Vrij. Rust  
Za. Even schoenen aan  
**Zo. Marathon. SUCCES!**