

Trainingsschema Marathon

Om dit schema te kunnen lopen moet je al redelijk getraind zijn in halve marathons.

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 weken 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 – 1½ u.
 Do. Rust
 Vrij. Rust
 Za. Rdl. ¾ u.
 Zo. Rust.

Week 3.

Ma. 10 x 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 5

Ma. Rust.
 Di. 12 x 400 tempo wisselingen p.200m
 Wo. Wisseldlp. 1½
 Do. Rust.
 Vrij. Rust
 Za. ½ mar.. Wedstrijdtempo.
 Zo. Herstelloop 30 min.of 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.1½ u tussendoor wat versn van 1 min. b.v. 10x.
 Zo. Rdl. 1 u.

Week 4.

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

Week 6

Ma. 6 x 1200 m. p.= 200
 Di. Rust
 Wo. Wisseldlp. 1¼ u.
 Do. Rust
 Vrij. Rdl.10 km..
 Za. Rust.
 Zo. Dlp. **30 km.**



Week 7

Ma. Rust.
Di. Rdl. 1½ 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.1¾ u + 5/10x100 p.= 100
Do. 10 x 3' p.= 90".
Vrij. Herst.dlp. 40 min.
Za. Rust.
Zo. Dlp. 2 u.

Week 9 19/03 t/m 25/03.

Ma. Herstelloopje 5 km.
Di. Rust
Wo. Rdl. 1¾-2u.mar.tempo + 5 x 100 m.
Do. Rust.
Vrij. Rdl.15 km.
Za. Rust.
Zo. Dlp.**30/35 km**

Week 10 26/03 t/m 01/04.

Ma. Rust.
Di. Wisseldl.2 u.
Wo. Rust.
Do. 2 x 3000 m. p.= 2'.
Vrij. Rust.
Za. Dlp10 km.wedstr.tempo
Zo. Dlp.. 2½ u.mar.tempo.

Week 11. 02/04 t/m 08/04.

Ma. Herstelloopje.
Di. Rust.
Wo. Rdl. 1¾ u.
Do. Rust.
Vrij. 8 x 1000 p.=1'.
Za. Rust.
Zo. 10 km..lekker tempo.
Pas op voor blessures !!!

Week 12. 09/04 t/m 15/04.

Ma. 6 x 4'p.= 2'.
Di. Rust.
Wo. Dlp. 1½ u.
Do. 5km.loslopen
Vrij. Rust.
Za. Even schoenen aan.
Zo. Marathon. SUCCES!