



DE HARDLOOPWINKEL

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 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 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 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 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 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.**



DE HARDLOOPWINKEL

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 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 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 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 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 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!