

10-WEEKS TRAININGSSCHEMA

■ ESSENTIEEL
■ BELANGRIJK
■ OPTIONEEL

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
1	rust of crosstraining 45-60 min	5 x 3 min heuvel (van 50-80 m) continu op en af N3. Pauze 1 min	herstelloop 30 min	4 - 5 x 1,5 km elke herhaling een paar sec sneller dan de vorige N3	rust	DL 45 min N2 waarin 4 x 30 sec snel	DL 120 - 130 min N1 met laatste 5 km in marathontempo
2	Duurloop 60 min (max 10 km) N1	5 - 4 - 3 - 2 - 1 min continu heuvel op en af N4. Pauze 1 min	rust	Climaxloop: 5 km N1 + 3 km N2 + 1 km (geen pauze)	rust	DL 45 min N1 + 4 x 60 m versnellingslopen	DL 140 - 150 min eerste helft N1 tweede helft geleidelijk naar N2
3	DI 50 min DI 50 min (max 8 km) N1	6 x 3 min N4. Pauze 2 min rustig joggen	rust	3 x 12 min N3. Pauze 2 min rustig joggen	rust	DL 30 min N1 of rust of crosstraining 45-60 min N1	DL 160 - 180 min (max 32 km) N1
4	rust	herstelloop 40 min	heen en weerloop: heen 15-20 min N2, terug 30-90 sec sneller	DL 30 min N1 of rust of crosstraining 45-60 min N2	rust	DL 20 min erna enkele versnellingslopen	Halve marathon met warming-up en cooling down
5	rust	DL 50 min (max 8 km) N1	Climaxloop: 5 km N1 + 3 km N2 + 1 km N3 (geen pauze)	DL 30 min N1 of crosstraining	Vaartspel 45 min N2 met 3 x 30-60 sec heuvels N4 + 3 x 30-60 sec vlak N4. Pauze rustig joggen	rust	DL 32 km N1
6	rust of crosstraining	8 x 3 min N4. Pauze 2 min rustig joggen	DL 40 min N1 + 4 x 60 m versnellingslopen	DL 10 km marathontempo	rust	3 x 1,5 km eerste N3 de andere steeds iets sneller	DL 22 - 25 km tweede helft iets sneller dan de eerste helft
7	DL 30 min N1 of rust of crosstraining 45-60 min	3 x 2 min N4. Pauze 2 min rustig joggen + 6 x 1 min N4. Pauze 1 min rustig joggen	rust	DL 60 min N1 met 2 x 3 km N3. Pauze 5 min	DL 60 min (max 10 km) N1	rust	DL 22 - 25 km max N2 met laatste 5 km in marathontempo
8	rust of crosstraining	herstelloop 30 min	2 x 2 min N4. Pauze 2 min rustig joggen + 6 x 1 min N4. Pauze 1 min rustig joggen + 4 x 30 sec N4. Pauze 30 sec rustig joggen	rust	heen en weerloop: heen 15-20 min N2, terug 30-90 sec sneller	DL 30 min N1 of rust of crosstraining	DL max 2 uur max N2
9	DL 30-45 min N1 of rust of crosstraining	DL 50 min N1 4 x 90 sec N4. Pauze 2 min	rust	DL 50 min N2 + 10 min iets sneller dan marathontempo	rust	DL 45 min N1 + 4 x 60 m versnellingslopen	5 km niet sneller dan N2
10	DL 30 min N1 of rust of crosstraining	heen en weerloop: heen 15 min N1, terug in marathontempo	rust	DL 30 min N1 waarin 4 x 30 sec snel	rust	DL 20 min N1 + 4 x 60 m versnellingslopen	MARATHON