



Marathonschema beginner

Beginner

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	rustdag	rustige duurloop	duurloop	rustige duurloop	rustdag	*crosstraining	lange duurloop
wk							
1	-	5 km	5 km	5 km	-	60 min.	10 km
2	-	5 km	5 km	5 km	-	60 min.	11 km
3	-	5 km	6 km	5 km	-	60 min.	8 km
4	-	5 km	6 km	5 km	-	60 min.	14 km
5	-	5 km	8 km	5 km	-	60 min.	16 km
6	-	5 km	8 km	5 km	-	60 min.	**10-15 km
7	-	5 km	10 km	5 km	-	60 min.	19 km
8	-	5 km	10 km	6 km	-	60 min.	20 km
9	-	5 km	11 km	6 km	-	60 min.	16 km
10	-	5 km	11 km	6 km	-	60 min.	26 km
11	-	6 km	13 km	6 km	-	60 min.	26 km
12	-	6 km	13 km	8 km	-	60 min.	**20-25 km
13	-	6 km	14 km	8 km	-	60 min.	29 km
14	-	8 km	14 km	8 km	-	60 min.	22 km
15	-	8 km	16 km	8 km	-	60 min.	32 km
16	-	8 km	13 km	8 km	-	45 min.	**10 km
17	-	6 km	10 km	6 km	-	30 min.	13 km
18	-	5 km	6 km	rustdag	-	***2-5 km.	Marathon

* = alternatieve duurtraining (niet lopen, maar fietsen, zwemmen, etc.)

** = wedstrijd in plaats van normale programma

*** = rustige duurloop in plaats van normale programma