

Trainingschema Hele Marathon

Dit schema is alleen te volgen als je een halve marathon kunt uitlopen.
Dit schema is bedoeld voor 4 trainingen per week.
Na 12 weken kan je een hele marathon uitlopen.

De duur van het schema is twaalf weken.

Week 1	Training
Training 1	16 km. D1
Training 2	3x10 min. D3 p= 5 min
Training 3	50 min. D2
Training 4	30 min. D2
Week 2	Training
Training 1	18 km. D1
Training 2	3x 15 min. D3 p=5 min.
Training 3	45 min. D2
Training 4	55 min. D1
Week 3	Training
Training 1	20 km D1
Training 2	2x 20 min. D3 p= 5 min
Training 3	40 min. climaxduurloop
Training 4	30 min. D2
Week 4	Training
Training 1	22 km. D1
Training 2	8x400 meter interval p=2 min.
Training 3	45 min. D2
Training 4	55 min. D2

Trainingsschema Hele Marathon

Week 5	Training
Training 1	25 km. D1
Training 2	4x5 min. D3 p=3 min.
Training 3	50 min. D2
Training 4	40 min. D1

Week 6	Training
Training 1	18 km. D1
Training 2	40 min. D2
Training 3	30 min. wisselduurtempo
Training 4	40 min. D2

Week 7	Training
Training 1	28 km. D1
Training 2	40 min. climaxduurloop
Training 3	5x6 min. D3 p=5 min.
Training 4	50 min. D2

Week 8	Training
Training 1	30 km. D1
Training 2	30 min. D2
Training 3	Testloop 10 km.
Training 4	30 min. D1

Trainingschema Hele Marathon

Week 9	Training
Training 1	32 km. D1
Training 2	60 min. climaxduurloop
Training 3	6x5 min. D3 p= 4 min.
Training 4	50 min. D2

Week 10	Training
Training 1	30 km. D1
Training 2	30 min. D2
Training 3	Testloop van 15 km
Training 4	40 min. D2

Week 11	Training
Training 1	20 km. D1
Training 2	50 min. D3
Training 3	2x15 min. D3 p= 5 min.
Training 4	30 min. D2

Week 12	Training
Training 1	30 min. D1
Training 2	20 min. D2
Training 3	Marathon lopen

D1 = langzame duurloop (ca. 7.00-7.30 minuten per km)

D2 = normale duurloop (ca. 6.30-7.00 minuten per km)

D3 = snelle duurloop (ca. 5.30-6.00 minuten per km)

Int. = Interval = 10 km tempo. Bij afstanden t/m 600 meter = 3 km tempo

clim. = climaxduurloop. (1/2- D1, 1/4- D2, 1/4- D3)

wiss. = wisselduurloop (5 min. D1, 5 min. D3)

p. = pauze = dribbelen (tenzij anders vermeld)

Verdeel je schema over de hele week.

Neem een rustdag als je lichaam hierom vraagt.

Begin met een goede warming-up en eindig de training met een goede cooling-down

Vergeet niet te genieten dat je een marathon loopt.

Vergeet ook niet na de marathon te genieten dat het gelukt is een marathon te voltooien!

Let op! Loop niet meer dan 1 marathon per jaar. Profalteten lopen gemiddeld twee per jaar(!) In het voorjaar en het einde van het jaar.