

Trainingsadvies *marathon*

Week:	Dag 1: (Zone 2)	Dag 2: (Zone 3)	Dag 3: (Zone 1)
1	10 km intensieve duurloop****	2 x 4 x 400 mt ** herhalingspauze: 200 mt	10 km extensieve duurloop
2	2 x 4 km intensieve duurloop Hhpauze: 10 minuten	2 x 4 x 400 mt ** herhalingspauze: 200 mt	12 km extensieve duurloop
3	1 x 5 km en 1 x 4 km intensieve duurloop Hhpauze: 10 minuten	2 x 4 x 600 mt ** herhalingspauze: 300 mt	12 km extensieve duurloop
4 Herstelweek	10 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	5 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	10 km extensieve duurloop of alternatieve training.*
5	2 x 5 km intensieve duurloop Hhpauze: 10 minuten	Serie 1: 400 – 600 – 800 mt ** hhpauze: ½ van de gelopen afstand. Serie 2: 800 – 600 – 400 mt.	14 km extensieve duurloop
6	10 km intensieve duurloop****	2 x 4 x 600 mt ** herhalingspauze: 300 mt	15 km extensieve duurloop
7	2 x 5 km intensieve duurloop Hhpauze: 10 minuten	2 x 3 x 800 mt ** herhalingspauze: 400 mt	12 km extensieve duurloop
8	8 km intensieve duurloop	Serie 1: 800 – 600 – 400 – 200 mt ** hhpauze: ½ van de gelopen afstand. Serie 2: 200 – 400 – 600 – 800 mt.	16 km extensieve duurloop
9 Herstelweek	10 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	8 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	12 km extensieve duurloop of alternatieve training.*
10	10 km intensieve duurloop	2 x 3 x 800 mt ** herhalingspauze: 400 mt	18 km extensieve duurloop
11	10 km intensieve duurloop****	2 x 3 x 1000 mt ** herhalingspauze: 500 mt	20 km extensieve duurloop
12 05 t/m 11 jan	12 km intensieve duurloop	2 x 3 x 1000 mt ** herhalingspauze: 500 mt	18 km extensieve duurloop
13 *** 12 t/m 18 jan	14 km intensieve duurloop	Serie 1: 0,5 – 1 – 1,5 – 2 km ** hhpauze: ½ van de gelopen afstand. De 500 mt = 300 mt rust en 1500 = 800 mt. Serie 2: 2 – 1,5 – 1 – 0,5 km.	25 km extensieve duurloop
14 *** Herstelweek	10 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	8 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	12 km extensieve duurloop of alternatieve training.*
15 ***	15 km intensieve duurloop	2 x 3 x 1500 mt ** herhalingspauze: 750 mt	24 km extensieve duurloop
16 ***	10 km intensieve duurloop****	2 x 2 x 2000 mt ** herhalingspauze: 5 minuten	30 km extensieve duurloop (Bijl- en bezemerloop)
17 ***	17 km intensieve duurloop	Serie 1: 800 – 1600 – 3200 mt ** hhpauze: ½ van de gelopen afstand. Serie 2: 3200 – 1600 – 800 mt	20 km extensieve duurloop
18 *** Herstelweek	10 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	8 km extensieve duurloop of alternatieve training.*	12 km extensieve duurloop of alternatieve training.*
19 ***	20 km intensieve duurloop	3 x 3000 mt herhalingspauze: 10 minuten	22 km extensieve duurloop
20 ***	15 km intensieve duurloop	3 x 5000 mt herhalingspauze: 10 minuten	35 km extensieve duurloop (Bijl- en bezemerloop)
21 ***	12 km intensieve duurloop	2 x 2000 mt herhalingspauze: 5 minuten	Fortis City–Pier-City halve marathon.
22 Afbouwen	10 km intensieve duurloop	2 x 5000 mt Intensiteit: marathon tempo herhalingspauze: 5 minuten	20 km extensieve duurloop
23 Afbouwen	10 km intensieve duurloop****	1 x 5000 mt Intensiteit: marathon tempo	12 km extensieve duurloop
24 Afbouwen	5 – 8 km extensieve duurloop	5 km extensieve duurloop, loslopen	Marathon

De verschillende hartslagzones waarin we trainen zijn:

Zone 1	Extensieve duur	65% - 80% van de max. hartslag
Zone 2	Intensieve duur	80% - 90 % van de max. hartslag
Zone 3	Interval	Boven het omslagpunt trainen

* In de herstelweken mag er ook gekozen worden voor een alternatieve training. Denk hierbij aan crossen, fietsen of zwemmen. 5 km staat gelijk aan een half uur en 10 km aan een uur alternatieve training.

** Wanneer er tijdens de intervaltrainingen gesproken wordt over **2 series**, moet er tussen de series door **10 minuten actief herstel** worden ingelast!!

*** Vanaf week 13 worden de intervalafstanden langer. Het is de bedoeling dat er zo hard mogelijk gelopen wordt. De hartslagen kunnen / mogen wel boven het omslagpunt komen, maar tijdens een 3,4 of 5 km loop is dat te intensief. Daarom zijn vanaf week 13 de intervaltrainingen nog wel zone 3 trainingen, maar is de intensiteit hier **niet: boven het omslagpunt, maar zo hard mogelijk lopen**. (Net onder, op of boven het omslagpunt).

**** De 10 km intensieve duurloop vindt ongeveer 1 keer per 4 a 5 weken plaats. De bedoeling is deze zo hard mogelijk te lopen. De gemiddelde hartslag na het lopen komt vaak overeen met het omslagpunt.

Alle intervaltraining moeten worden vooraf gegaan door rustig 10 minuten in- en uitlopen!!

Wanneer je je moe voelt, pas je training dan aan!! Staar je niet blind op het schema, maar kijk ook naar hoe je je voelt op die dag. Misschien is het beter om een andere dag te trainen of de training aan te passen. Luister naar je lichaam!!