

RW 10-WEEKS TRAININGSSCHEMA MARATHON

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1						
Rust of crosstraining	5x 3 min. Heuvelcontinu op en af Z3, Pauze 1 min.	Herstelloop 30 min.	4-5x 1,5 km elke herhaling een paar sec. sneller dan de vorige. Z3. Pauze 2 min.	Rust	DL 45 min. Z2. Incl. 4x 30 sec. snel	DL 120-130 min. Z1. Laatste 5km in marathontempo.
Week 2						
DL 60 min. (max. 10 km) Z1	5-4-3-2-1 min. Continu heuvel op en af Z4. Pauze 1 min.	Rust	Climaxloop: 5 km Z1 + 3 km Z2 + 1 km Z3 (geen pauze)	Rust	DL 45 min. Z1 + 4x 60 m versnellingslopen.	DL 140-150 min. Eerste helft Z1, tweede helft geleidelijk naar Z2.
Week 3						
DL 50 min. (max. 8 km) Z1	6x 3 min. Z4. Pauze 2 min	Rust	3x 12 min. Z3. Pauze 2 min.	Rust	DL 30 min. Z1 of rust of crosstraining 45-60 min. Z1	DL 160-180 min. (max. 32 km) Z1
Week 4						
Rust	Herstelloop 40 min.	Heen en weerloop: heen 15-20 min. Z2, terug 30-90 sec sneller	DL 30 min. Z1 of rust of crosstraining 45-60 min. Z2	Rust	DL 20 min. + 4x 60 m versnellingslopen	Halve marathon Rust of crosstraining
Week 5						
Rust	DL 50 min. (max. 8 km) Z1	Climaxloop: 5 km Z1 + 3 km Z2 + 1 km Z3 (geen pauze).	DL 30 min. Z1 of crosstraining	Vaartspel: 45 min. Z2 incl. 3x 30-60 sec heuvels Z4 + 3x 30-60 sec vlak Z4	Rust	DL 32 km Z1
Week 6						
Rust of crosstraining	8x 3 min. Z4. Pauze 2 min.	DL 40 min. Z1 + 4x 60 m versnellingslopen	DL 10 km marathontempo	Rust	3x 1,5 km eerste Z3 de andere steeds iets sneller. Pauze 1 min.	DL 22-25 km. Tweede helft iets sneller dan de eerste helft.
Week 7						
DL 30 min. Z1 of rust of crosstraining 45-60 min	3x 2 min. Z4. Pauze 2 min. Rustig joggen + 6x 1 min. Z4. Pauze 1 min.	Rust	DL 60 min. Z1 incl. 2x 3 km Z3. Pauze 5 min.	DL 60 min. (max. 10 km) Z1	Rust	DL 22-25 km max. Z2 met laatste 5km in marathontempo
Week 8						
Rust of crosstraining	Herstelloop 30 min.	2x 2 min. Z4. Pauze 2 min. Rustig joggen + 6x 1 min. Z4. Pauze 1min. Rustig joggen + 4x 30 sec. Z4. Pauze 30 sec. rustig joggen	Rust	Heen en weerloop: heen 15-20 min Z2, terug 30-90 seconden sneller	DL 30 min. Z1 of rust of crosstraining	DL max. 2 uur max Z2
Week 9						
DL 30-45 min. Z1 rust of crosstraining	DL 50 min. Z1 4x 90 sec. Z4. Pauze 2 min.	Rust	DL 50 min. Z2 + 10 min. iets sneller dan marathontempo (geen pauze)	Rust	DL 45 min. Z1 + 4x 60 m Versnellingslopen	5 km niet sneller dan Z2
Week 10						
DL 30 min. Z1 of rust of crosstraining	Heen en weerloop: heen 15 min. Z1, terug in marathontempo	Rust	DL 30 min. Z1 incl. 4x 30 sec. snel	Rust	DL 20 min. Z1 + 4x 60 m versnellingslopen	Marathon

Essentieel
 Belangrijk
 Optioneel