



TRAININGSSCHEMA MARATHON BEGINNER

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week	Rustdag	Rustige duurloop	Rustdag	Duurloop	Rustdag	*Crosstraining	Lange duurloop
1.	-	5 km	-	5 km	-	60 min	10 km
2.	-	5 km	-	5 km	-	60 min	11 km
3.	-	5 km	-	6 km	-	60 min	8 km
4.	-	5 km	-	6 km	-	60 min	14 km
5.	-	5 km	-	8 km	-	60 min	16 km
6.	-	5 km	-	8 km	-	60 min	**10-15 km
7.	-	5 km	-	10 km	-	60 min	19 km
8.	-	5 km	-	10 km	-	60 min	20 km
9.	-	5 km	-	11 km	-	60 min	16 km
10.	-	5 km	-	11 km	-	60 min	26 km
11.	-	6 km	-	13 km	-	60 min	26 km
12.	-	6 km	-	13 km	-	60 min	**20-25 km
13.	-	6 km	-	14 km	-	60 min	29 km
14.	-	8 km	-	14 km	-	60 min	22 km
15.	-	8 km	-	16 km	-	60 min	32 km
16.	-	8 km	-	13 km	-	45 min	**10 km
17.	-	6 km	-	10 km	-	30 min	13 km
18.	-	5 km	-	-	-	***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