

Trainingsschema marathon Beginner maximaal 4 trainingen per week

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 5

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	50 tot 70 minuten *
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
1 x per drie weken	gemiddelde duurloop tempo 2+	25 tot 35 minuten **

* Toelichting: niet meteen de eerste week 70 minuten, maar rustig opbouwen per week.

** Toelichting: ietsje harder als tempo 2.

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	extra lange rustige duurloop tempo 1	naar 24 km *
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	25 tot 35 minuten
1 x per twee weken	duurloop marathontempo **	45 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang ***)	60 of 40 minuten

* Toelichting: 1e week: 20 km 2e en 4e: 70 min 3e: 24 km

** Toelichting: Met andere woorden duurloop tempo 3 (93%)

*** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan marathon tempo)
Tijden: 6 x 5 (2)
Pauze: Staat tussen (). Hoe: dribbelen.

• Intensieve periode

Begin: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 1 week voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 2

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	extra lange rustige duurloop tempo 1 *	28 km
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	25 tot 35 minuten
1 x per week	duurloop marathontempo **	45 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang ***)	60 of 55 minuten

* Toelichting: Alleen de eerste week van deze periode.
(28 km is 2/3 marathon!)

** Toelichting: Alleen de tweede week van deze periode.
Met andere woorden duurloop tempo 3 (93%).

*** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan marathon tempo)
Tijden: 6 x 5 (2)
Pauze: Staat tussen (). Hoe: dribbelen.

De laatste week

- De laatste week voor de marathon doe je weinig: één keer een rustig duurloopje van zo'n 30 minuten. De laatste dagen voor de marathon doe je gewoon lekker (bijna) niets. Je kunt eventueel de dag voor de marathon een kwartiertje inlopen.