

Marathon schema voor een tijd van ca. 3 uur 45 min

Week	Dag	Trainingsvorm	KM	Totaal
1	1 zo	110 minuten in marathon tempo (11 km/u)	20	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	*Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	50
2	1 zo	120 minuten in marathon tempo (11 km/u)	22	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Rustige duurloop 15 km (11-12 km/u)	15	55
3	1 zo			
	2 ma	Pittige duurloop van 50 minuten (12-13 km/u)	10	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	40
4	1 zo	140 minuten in marathon tempo (11 km/u)	25	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	90 min in bossen met 6x rustige versnelling 100-200 m	16	59
5	1 zo			
	2 ma	Pittige duurloop van 50 minuten (12-13 km/u)	10	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	40
6	1 zo	155 minuten in marathon tempo (11 km/u)	28	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	90 min in bossen met 6x rustige versnelling 100-200 m	16	62
7	1 zo			
	2 ma	Pittige duurloop van 50 minuten (12-13 km/u)	10	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	40
8	1 zo	165 minuten in marathon tempo (11 km/u)	30	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	90 min in bossen met 6x rustige versnelling 100-200 m	16	64

Marathon schema voor een tijd van ca. 3 uur 45 min

Week	Dag	Trainingsvorm	KM	Totaal
9	1 zo			
	2 ma	Pittige duurloop van 50 minuten (12-13 km/u)	10	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	40
10	1 zo	185 minuten in marathon tempo (11 km/u)	34	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	90 min in bossen met 6x rustige versnelling 100-200 m	16	68
11	1 zo			
	2 ma	Pittige duurloop van 50 minuten (12-13 km/u)	10	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	40
12	1 zo	205 minuten in marathon tempo (11 km/u)	37	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do			
	6 vr	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	7 za			55
13	1 zo	90 min in bossen met 6x rustige versnelling 100-200 m	16	
	2 ma			
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do			
	6 vr			
	7 za	Rustige duurloop 15 km (11-12 km/u)	15	39
14	1 zo			
	2 ma	60 min heel rustig uitlopen	11	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do			
	6 vr			
	7 za	Interval, zie schema onderaan pagina	12	31
15	1 zo			
	2 ma	60 min heel rustig uitlopen 10 km/u	10	
	3 di			
	4 wo	Rondje 8 km met 6x opbouwende versnelling 3 lantaarnstukken	8	
	5 do			
	6 vr			
	7 za	Marathon (als voorbeeld is zaterdag genomen als marathondag,	42,2	60,2

Marathon schema voor een tijd van ca. 3 uur 45 min

Interval 65 min		
Inlopen	10 min ▶	eerst even rekken
	5 min ▶	rustig tempo bij een snelheid van 10-11 km/u
	5 min ▶	pittig tempo bij een snelheid 12-13 km/u
	5 min ▶	rustig tempo bij een snelheid van 10-11 km/u
	5 min ▶	pittig tempo bij een snelheid 12-13 km/u
	5 min ▶	dribbelen en of wandelen
	5 min ▶	rustig tempo bij een snelheid van 10-11 km/u
	5 min ▶	pittig tempo bij een snelheid 12-13 km/u
	5 min ▶	rustig tempo bij een snelheid van 10-11 km/u
	5 min ▶	pittig tempo bij een snelheid 12-13 km/u
Uitlopen	10 min ▶	tot slot even rekken

***Verklaring rondje 8 km:** In Joure is door lopers gebruik gemaakt van een rondje rondom het dorp van ca. 8 km. Er staan veel lantaarns voor een goede verlichting. Hiervan kun je als loper uitstekende gebruik van maken bij versnellingen. Zoek ook zoiets voor deze oefening.

N.B. Ook andere punten zoals bomen, verkeersborden en huizen etc. kunnen als natuurlijke pionnen dienen uiteraard.

Opbouwende versnelling: bijv. 6 x 3 lantaarnstukken versnellen	
Tempo van de loop van ca. 8 km (bijv een rondweg) is rustig ca. 11 km/u	
lantaarn 1 - lantaarn 2: ▶	tempo verhogen
lantaarn 2 - lantaarn 3: ▶ ▶	tempo nog meer verhogen
lantaarn 3 - lantaarn 4: ▶ ▶ ▶	tempo nog meer verhogen

N.B. Steeds na de versnelling weer terug in tempo 11km/u