

Masterplan: Voorjaar 2014

© Paul Oude vrielink, 2013

Versie 1.1 dd 20 december 2013

De basis van dit masterplan bestaat uit:

- Voor de langzamere lopers: een goede opbouw van lange duurlopen en aantallen kilometers zodat met relatief weinig training een maximaal effect bereikt wordt
- Voor de sub 3 uur lopers: Een opbouw van lange en lange snelle trainingen zodat je voorbereid bent op je topmarathon.
- Ondersteunende maatregelen die vaak vergeten worden zoals voeding voor en na lange trainingen

Voordat de schema's aan bod komen, eerst wat theorie en marathon specifieke informatie. **Nieuwe elementen in het plan in rood aangegeven.**

Onderwerpen:

1. Algemeen marathontraining
2. Periodisering
3. Globale structuur van de schema's
4. Overige tips en toelichting
5. DE SCHEMA's
 - 2.55 snelle schema
 - 3.20-4.00 schema

1. Algemeen marathontraining

Er zijn vele manieren om te trainen voor een marathon. Mensen zijn altijd al heel creatief geweest in het bedenken van nieuwe schema's en in het uitproberen. De basisgedachte van een schema is altijd trainingbelasting / aanpassing: 'gewend raken aan...', 'de afstand aankunnen'.

Dit is in het verleden op vele manieren ingevuld;

Wat bij al deze experimenten duidelijk is geworden:

- Het lopen van veel kilometers werkt goed. Tot op zekere hoogte geldt: des te meer rustige kilometers je redelijk ontspannen en met vermijding van blessures kan maken, des te betere tijd en des te gemakkelijker zal je lopen. Dit komt omdat kilometeromvang een directe prikkel is voor vergroten energiefabriekjes in je

- spiercellen: de mitochondriën. Des te meer kilometers des te actiever worden ze. Dit wordt door lopers tot in het oneindige doorgevoerd.
- Toplopers lopen tegenwoordig 150 tot ongeveer 230 km per week, in de directe (12 weeks) voorbereiding.
 - Het blijkt, dat iedereen een individuele grens heeft waar afbraak en opbouw elkaar in evenwicht houden, het is een soort grens van hoeveelheid stress die je aan kan (hangt ook af van alle overige omstandigheden, werk, gezin). **Die grens kan ook bij 60 of 80 km per week liggen. Het is dan goed daar niet overheen te gaan.**
- Het is nodig een aantal lange duurlopen te lopen van minstens 25-30 kilometer te lopen. Er lijkt een optimum van 4 a 5 lange duurlopen (meer dan 25 kilometer) te zijn. Loop je er minder, dan zijn je spieren onvoldoende aangepast, loop je er meer, dan raak je 'over je top heen' (de vierde of vijfde duurloop gaan super, daarna gaat het op een of andere manier stroever).
- Kanttekening 1: er zijn lopers die gewoon elk weekend 30 of 35 kilometer lopen, en hier goed op lopen. Dit houdt ook in dat als je je goed voelt en zin hebt om lang te lopen, je gerust kan proberen hoe dit voor jou werkt.
 - De laatste lange duurloop moet theoretisch gesproken rond de 3 a 5 weken voor de marathon liggen. Sommige beschadigingen die je na een lange duurloop met spierpijn, oploopt, hebben enkele weken nodig om te herstellen. (dit gaat niet op voor 'soepele duurlopen', die geheel soepel en lekker gaan en waar je geen spierpijn van hebt. Daarom kunnen bepaalde personen (...)) ook elke week een marathon lopen).
- Wil je een snelle tijd lopen, dan is het ook nodig om enkele (2 of 3) lange snelle inspanningen te doen. Dit is deels omdat je benen dan gewend raken aan zware belasting gedurende lange tijd, en deels omdat je dan beter kan inschatten 'hoe diep je kan gaan'. Vaak worden voorbereidingswedstrijden van halve marathon of langer gebruikt, tegenwoordig zie je in schema's ook vaak een lange snelle duurloop terug: bijvoorbeeld 26 kilometer in marathontempo. Doe dit niet als je een eerste marathon loopt, dan is het doen van rustige lange duurlopen al lastig genoeg.
- Naarmate je meer loopt is het belangrijker om veel te rusten en goed op voeding te letten. Geen zware werkweken, af en toe dagje vrij...
- Als je een minimaal aantal kilometers loopt (40-50) is de kans op een negatieve uitschieter groter, anders gezegd: je moet dan gokken op een 'goede dag' om het te kunnen laten slagen. Des te meer kilometers des te meer zekerheid....

Het lijken allemaal open deuren, maar het is belangrijk om te beseffen dat, wil je echt een goede prestatie leveren, je er volledig voor moet gaan en niet weg komt met een paar weekjes minder kilometers of te weinig lange duurlopen. Met andere woorden: je prestatie en tijd is een directe afspiegeling van de hoeveelheid werk die je verzet hebt.

Aan de andere kant is het ook niet zo dat als je je blind helemaal suf traint, je goed zal lopen. Als je voorbij gaat aan herstel en in vermoeidheidsput terecht komt, zal je ook niet goed lopen. Daarom is het lopen van een goede marathon erg lastig. Wel heel 'hard' en veel trainen, niet de frisheid en kracht verliezen. Hoe doe je dat?

Het is in elk geval belangrijk te beseffen dat je je goed moet blijven voelen. Als je je bed niet meer uit kan komen van de pijn en met grote moeite de duurlopen kan volbrengen en te moe bent om tempo te maken, dan is er iets mis: ondanks dat je hard traint, moet je het zo zien te regelen dat je je fris, sterk/krachtig blijft voelen. **Er moet een element van speelsheid, gemak, in blijven zitten.**

2. Periodisering en belasting

Periodisering: deze term kom je vaak overal tegen zodra je je theoretisch verdiept in trainingsleer. Periodiseren betekent in verschillende delen (perioden) van de voorbereiding verschillende accenten leggen. Periodisering is in 2 categorieën te verdelen:

- Lineair: verschillende eigenschappen in verschillende perioden trainen (bijv eerst duur, dan kracht, dan snelheid)
- Nonlineair: verschillende eigenschappen parallel trainen (duur/snelheid/kracht altijd aanwezig in elke periode)

Wij gebruiken een nonlineaire periodisering omdat dat meer aansluit bij het functioneren van het lichaam (wedstrijdinspanningen en ook trainingsinspanningen bevatten altijd componenten van alles....).

Verder leunen we binnen de periodisering sterk op het principe van specificiteit: de wedstrijdbelasting dicht benaderen. In het 'sub 3 uur' schema's zie je dat in de laatste 7 weken de lange inspanning ook 'hard' is, lijkend op wedstrijsnelheid, dan zitten er vrijwel geen 'lange rustige duur' meer in.

Trainingsbelasting: de onderstaande schema's gaan uit van het 80-10-10 principe. Dit principe houdt in:

- 10% van de kilometers boven je anaerobe drempel cq boven ongeveer 90% van maximale hartslag
- 10% van de kilometers boven je 'aerobe drempel' cq boven ongeveer 80% van je maximale hartslag
- 40% van de kilometers tussen 75-80% van max hartslag.
- 40% van de kilometers onder 75% van max hartslag

Deze verdeling garandeert (voor zover dat mogelijk is) dat je niet overtrained raakt en je altijd fris genoeg voelt om gemakkelijk te kunnen trainen, en is tegelijk wel zwaar genoeg om progressie te boeken.

Als enigszins mogelijk, probeer een paar weken te monitoren en te kijken hoe de verdeling ligt.

Voorbeeld: ikzelf heb een max hartslag (gemeten) van 175; anaerobe drempel is 157; aerobe drempel is 140. In een week loop ik bijvoorbeeld:

- 8x1000 op hartslag 160 in 3.40
- 2x6000 meter op hartslag 148
- Lange duurloop 30 km op hartslag 135
- Korte duurloop 10 km op hartslag 138
- Overige in/uitloop/herstelloopjes op hartslag 125

Vaak gaat het volgende fout in een training:

- Lange duurlopen net wat te snel waardoor ze in de tweede 10% vallen. Daardoor worden het trainingen waar je te lang van moet herstellen, en je andere trainingen zoals 8x1000 worden dan in niet-uitgeruste toestand gedaan waardoor je jezelf gaat afbreken.
- Lange duurlopen te langzaam waardoor je te weinig trainingseffect hebt (is minder 'erg' dan bovenstaande).
- Etc.

3. Globale structuur van de schema's

Voor ons, loopgroep Roden lopers is belangrijk:

- Voor wie een eerste marathon gaat lopen en/of geen grote kilometeraantallen gaat lopen:
 - o Een schema van 40 a 60 kilometer per week
 - o 1 lange rustig loop, 1 vrij zware training (woensdag) en evt een korte duurloop
 - o 1 of 2 voorbereidingswedstrijden. Niet perse nodig maar wel leuk
- Voor wie sneller, een PR' wil lopen:
 - o Een schema van 60 a 80 kilometer per week.
 - o 1 lange loop, 1 vrij zware training, en 2 of 3 andere trainingen (meest duurlopen of langzame intervallen. Misschien ook enkele uitgebreide intervaltrainingen)
 - o Enkele keren een lange vlotte loop of voorbereidingswedstrijd (bijvoorbeeld Apeldoorn 27.5 km, Schoorl 30 km, of lange tempoloop). Geen snelle lange wedstrijd of hele zware training in de laatste twee weken voor de marathon.

Voor sub 3 uur lopers is belangrijk:

- Veel kilometers, denk aan 12 weken van gemiddeld 90-100 km/week
- Een aantal omvangrijke+relatief snelle trainingen, om een goede specifieke aanpassing voor de sub 3 uur marathon te bereiken. Qua planning: deze

- trainingen, rood hieronder, hoeven niet precies in die weekenden te vallen, als ze maar ‘ergens’ gedaan worden en niet op 2 weekenden achter elkaar. Dus eigen planning maken.
- Er is meer risico omdat je dichterbij de grens van vermoeidheid/overbelasting aan zit. Ondanks zware schema toch soms extra rust durven nemen.

Op basis van deze uitgangspunten: twee soorten opbouw:

1. Een ‘minimale’ opbouw naar Rotterdam/Enschede/..., met als enige doel de marathon succesvol uit te lopen. Hiervoor is het nodig elke week een lange duurloop te doen, en nog 1 of 2 andere trainingen. Bijvoorbeeld de woensdagtraining, de zondagse lange loop, en nog ergens een kort loopje. Je komt dan op gemiddeld zo’n 35-50 kilometer per week. Dit is het minimale om de marathon in rustig tempo (rustig duurlooptempo) uit te kunnen lopen.
2. Een opbouw met meer kilometers, met als doel de marathon in hoger tempo (eventueel sub 3) te kunnen uitlopen, of met als doel zekerder te zijn van goed uitlopen marathon.

Minimaal

Om de andere week steeds langer; in de periode half februari tot eind maart drie hele lange trainingen waarvan er twee moeten ‘lukken’.

- 22 14-22 km basis leggen
- 29 dec 16-22 km basis leggen
- 5 jan 18-22 km basis leggen
- 12 24-26 km heel rustig (eerste oprekking van duurloop)
- 19 16-20 km met 2x4 km vlot
- 25 jan 20 km (Road to Rotterdam lopen)
- 2 feb 27.5 km Apeldoorn; of vlotte 25 km duurloop
- 9 18 km rustig
- 16 26-30 km heel rustig (nu pas 1^e 30er)
- 22 feb 25 km (Road to Rotterdam lopen)
- 2 maart 30-34 km rustig
- 9 (trainingsweekend; of 18-22 km met vlotte stukken bijv 2x5km)
- 15 30 km (Road to Rotterdam lopen)
- 23 18-22 km met vlotte stukken bijv 2x5 km
- 29 maart 25 km rustig (evt tijdens Road to Rotterdam lopen)
- 6 april 14-18 km met vlotte stukken bijv 2x3km
- 13 april ROTTERDAM

Sneller... sub4 tot sub3

Ervaren / sneller (tempo's aangegeven voor een 2.55 marathon), **in rood de essentiële trainingen voor een snelle marathon.**

- 22 18 - 26 rustig
- 29 22 – 26 rustig (of blijham halve marathon)
- 5 22-26 tempo T12-13 (iets vlot) of 18-26 rustig na blijham
- 12 26-30 km rustig
- 19 jan 26-30 km rustig
- 26 jan 22 km rustig / herstel
- 2 Apeldoorn 27,5 km (of 25 km vlot)
- 9 28-34 km rustig T12 opbouw
- 16 18-24 km rustig T11-12 ‘herstel’
- 23 feb 26-30 km incl lang vlot (bijv 6-5-4-3 km T14.5) verdere opbouw
- 2 22-26 km rustig T11-12 ‘herstel’
- 9 34-38 km iets vlot T13, wennen aan ‘lang vlot lopen
- 16 22-26 km rustig T11-12 ‘herstel’
- 23 30-34 km incl lang vlot (bijv 7-6-5-4 km T14.5) laatste opbouw
- Za 29 maart 26-32 km rustig T12 gewend blijven, evt tijdens RoadToRotterdam
- 6 april 16 km met vlotte stukken T14-15 gewend blijven
- 13 April Rotterdam

De laatste 6-8 weken je mag met trainingen schuiven zolang er maar geen twee ‘rode’ trainingen op 2 achtereenvolgende weekenden vallen.

Structuur trainingsweek

Elke week heeft een rechttoe rechtaan structuur

Beginners

Ma (en/of vr) kort loopje 0-10 km T9.5-10

Wo lange tempo's; evt in/uitlopen naar training; 10-16 km

Za/Zo Lange duur; 20-34 km T9-9.5

De lange duurlopen allemaal rustig; tempo voor 4uur lopers ca 9-9.5 km/uur.

Gevorderden (3.20-4.00)

(uitgaande van zondag lange duur)

Ma rust

Di (evt rustige duurloop 10-14 km)

Wo lange tempo's; evt in/uitlopen naar training; 12-16 km

Do (evt kort loopje)

Vr 12-18 km eventueel met blokje marathontempo

Za (evt kort lopen, of fietstochtje)

Zo Lange duur (zie ook schema onderaan, volgt patroon van de ‘sub 2.55’, maar hier en daar lichter

Dus drie keer een 'echte training', de vierde en eventueel vijfde en zesde training zijn rustige loopjes. Met die 4^e/5^e/6^e training zijn de weken op te vullen tot de gewenste kilometeraantallen. Die extra trainingen moeten rustig genoeg gaan. Bij een marathontempo van 12.5 km/u deze loopjes op hooguit 10.5-11 km/uur doen (anders veranderen ze van karakter en worden het 'zware' trainingen).

Snel

(2.55, uitgaande van zondag lange duur), gaat uit van een aantal weken van 100+

Ma rustig lopen 12 km

Di lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)

Wo rustig lopen 12 km

Do tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)

Vr rust of kort loslopen

Za duurloop 15-20 km

Zo Lange/marathonspecifieke training zie boven **BELANGRIJK: Je MOET 'hersteld' zijn van eerdere trainingen als je een lange marathonspecifieke training doet. Een dergelijke training (bijv 35 km inclusief veel lange tempo's) moet je niet doen als je nog spierpijn of zware benen hebt van een intervaltraining van 2 dagen geleden.**

Het gevorderden- en snelle lopers schema is richting Rotterdam uitgewerkt tot een voorbeeldschema (zie helemaal onderaan). Dit kan ik nog naar wens toesnijden, voor wie dat wil. Of je kan het zelf aanpassen.

Het beginnersschema hoeft niet verder uitgewerkt te worden, het bestaat uit de weekend lange training, de woensdag lange intervallen, en een derde rustige niet te lange duurloop.

4. Overige tips en toelichting

Voeding

1 multivitamine tablet/dag; eventueel een ijzerpilletje per dag (10 mg, bij AH te koop). Elke dag wat goede vetten: pinda's / cashewnoten. 10 gram tarwekiemolie per dag is goed.

Verder: 'gewoon' eten, maar besteed extra aandacht aan goed eten na lange en zware trainingen. Het is dan belangrijk voldoende te eten. Een marathontraining kan nog wel eens mis gaan op de volgende manier: 's avonds een lange duurloop; daarna slechts een paar boterhammen ofzo eten; slapen; nog een training -> te diep in reserves en te moe worden.

IJzer: een belangrijk voedingsmiddel. IJzer komt in de Nederlandse voeding niet in hoge mate voor. Waarschijnlijk koken we te weinig in ijzeren pannen, of mogelijk zit er te weinig ijzer in de grond. In elk geval: IJzer is belangrijk in celstofwisseling, en is onderdeel van hemoglobine en myoglobine (dat stofje trekt het zuurstof uit het bloed en geeft het aan de spieren). Gebrek aan ijzer uit zich in algemene lichte vermoeidheid, moeite hebben met tempo maken terwijl dat bijvoorbeeld weken of maanden daarvoor geen probleem was. Advies als je deze verschijnselen hebt: ofwel preventief een of twee ijzerpilletjes (10 of 20 mg per dag) nemen ofwel een ferritinegehalte test aanvragen en afhankelijk van de uitslag zegt de dokter dan wat je moet doen.

De laatste week voor de marathon is het de bedoeling om de voeding ietsje aan te passen: minder vetten/vlees, maar meer koolhydraten, zodat het procentuele aandeel koolhydraten van een gemiddelde 55% naar 75% schuift. **STAPELEN: HET IS NIET NODIG HEEL VEEL TE ETEN.** Doordat je rust in de laatste week worden je voorraden bij een normale hoeveelheid voeding, al goed aangevuld.

Drinken: het is niet nodig extreem veel (water) te drinken in de laatste dagen. Wel gewoon goed drinken (check op weegschaal). Maar soms zie je mensen 4 liter water drinken per dag. Dat moet niet. Bovendien: er zit veel water vast aan de koolhydraten die je eet, dit water komt ter beschikking als je de marathon aan het lopen bent.

Over voeding en lichaamsgewicht: het is soms goed om wat extra kilo's te verliezen omdat dat zoveel gemakkelijker loopt... maar het is lastig om dit tijdens de marathontraining te bereiken omdat je ook redelijk moet eten om voldoende energie te houden. Tip: probeer een paar weken 'op gevoel' te eten. Als je honger hebt eet kwaliteits voeding, als je geen honger (meer) hebt sla dan over. Je lichaam geeft heel nauwkeurig aan hoeveel je nodig hebt, probeer daar naar te luisteren (jazelfs: gooi alle boekenwijsheid overboord en luister, net zoals dieren dat doen, naar je lichaam).

Schema

Probeer het schema te beschouwen met een soort helicopterview: het is altijd mogelijk om trainingen om te draaien of zelfs weken om te draaien, zonder dat dat een merkbare invloed heeft op het eindresultaat.

Het belangrijkste in het schema is dat er een logische ononderbroken opbouw in zit. Voor de lange duurlopen betekent dit dat er geen gaten langer dan 2 weken in mogen vallen en dat ze min of meer opeenvolgend moeten zijn. Een reeks van: 25-28-32-35-36-30 is vrijwel even goed als 25-32-28-36-30-26 of 28-32-36-25-35-25, als de langste duurloop maar zo'n 3 a 6 weken voor de marathon valt.

Voor de kilometeromvang betekent dit dat er geen grote abrupte wijzigingen moeten zitten en dat de hoogste totale omvang zo'n 2-4 weken voor de marathon moet liggen.

Verder is het, als je al ervaren bent, heel goed om eigen inzichten in te brengen. Wat volgens jou waar is, daar zit altijd een kern van waarheid in (om met kruif te spreken).

Herstel

Je lichaam herstelt zich van nature (ook als je er geen aandacht aan besteedt herstelt alles zich gewoon), maar in de marathontraining is het extra belangrijk om het herstel 'niet in de weg te staan'. Dit betekent:

- goed luisteren naar je lichaam: als je moe bent -> naar bed; als je honger hebt, genoeg eten;
- voldoende rust in je dagelijkse leven: het helpt niet als je bijvoorbeeld 3x per week naar Amsterdam moet reizen of 60 uur per week moet werken.
- ook overige stress zoals te druk op werk gecombineerd met weinig slapen, is slecht voor de marathon.

Verder is het belangrijk te weten dat je niet 'steeds vermoeider' moet worden in de training. Het is niet de bedoeling of de opzet om hele zware benen of spierpijn te krijgen. Eigenlijk zou het mooiste zijn als je steeds fitter wordt en zo'n 2-3 weken voor de marathon 'alles aan kan'. Daarna nog enkele lange en/of snelle trainingen en rusten en je bent topfit.

Wanneer je toch erg moe wordt: maak dan de lichte trainingdagen wat lichter, de maandag/woensdag/vrijdag korter, en forceer je niet op de overige dagen. Wanneer het allemaal erg gemakkelijk gaat: maak de zware dagen wat zwaarder voorzover dat nog gemakkelijk gaat, laat de lichte dagen licht.

Dit advies is gebaseerd op principe van trainingsvariantie, de trainingsprikkel in een week/periode moeten 'divers' zijn. Dus niet elke dag redelijk hard, maar sommige dagen flink hard en sommige dagen echt rustig. Dit sluit ook aan bij een natuurlijk lichamenlijk ritme, en houdt rekening met herstelcycli (brandstofvoorraden doen soms 2 dagen over om opnieuw op te bouwen, kapotte spiercellen moeten genezen, ijzer regeneratie door lichaam).

Overtraining, 'de training gaat slecht', etc

Soms gaat de training om onduidelijke reden slecht. Je doet alles goed, volgt braaf alle trainingen, neemt de ijzerpilletjes, rust en eet goed. Maar toch 'loopt het niet'. Hier zijn vele mogelijke oorzaken voor. Een paar:

- soms heb je teveel energie nodig voor overige zaken, werk, famielje, en moet het trainen 'tussendoor'.
- Soms als je ziek bent geweest (week met koorts), het virusje blijft hangen etc....
- ... onduidelijke oorzaken.... soms is er naast de bewuste stem die 'JA' tegen de marathon zegt, een kleiner stemmetje dat bijna onhoorbaar 'nee' piept, en het kleinere

stemmetje heeft dan belangrijke argumenten.... Soms is het tijd naar het stemmetje te luisteren en met een gerust hart de queeste naar een 'goede marathon' op te geven. Want pas als alle stemmen ja zeggen, is de energie onverdeeld en zijn alle obstakels te overwinnen.

5. DE SCHEMA's

Schema 1: met dinsdag/donderdag trainingen, gericht op 2.55, bruikbaar van 2.40 tot 3.20

Tempo's (waar nodig) aangegeven voor 2.55 (reken de tempo's om als je op bijv 3.10 of andere tijd gericht bent)

Lange tempo's in ongeveer 15 km/uur ('marathon+')

Rustig lopen 12 km/u

Vlotte duurloop 13-13.5 km/u

Loslopen 11 km/u

(week 1,2 als week 3)

Week 3 (tm 5 jan): opbouw. Benen moeten wennen aan langer duurlopen zodat je later ook goed de snellere lange lopen kan opvangen.		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 8x1000 T15-16	16
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 20-26 km	24
		96

Week 4 (tm 12 jan): opbouw, eerste iets snellere lange duurloop		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 8x1000 T15-16	16
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 18-22 heel rustig	20
Zo	Duurloop 22-26 km T13 (iets vlot)	24
		100

Week 5 (tm 19 jan): opbouw/langer lopen		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 8x1000 T15-16	16
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	Rustig lopen 12 km	12
Vr	rust of kort loslopen	
Za	Duurloop 26-30 km	28
Zo	Kort loslopen	6
		90

Week 6 (tm 26 jan): rustig/herstel		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's niet te hard, niet te lang bijv 6x1000 T15	15
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 25-30 km	28
Zo	Duurloop 10-15 km	12
		94

Week 7 (tm 2 feb): opbouw / snelle loop		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	Rust of loslopen	6
Zo	Apeldoorn 27.5 km	30
		95

Week 8 (tm 9 feb): herstellen; verdere opbouw		
Ma	rustig lopen of rust	8
Di	Rustig lopen (GEEN tempo's na de zware Apeldoorn)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	

Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 28-34 km	31
		106

Week 9 (tm 16 feb): rustiger (niet in verleiding komen om in weekend te hard te gaan. Kracht is nodig voor daaropvolgende weken. Nu al het vorige 'verwerken' en helemaal fit worden/blijven)

Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20). Deze tempo's vanaf februari niet meer te hard. Energie focussen op de lange (en lange snelle) trainingen, de lange wedstrijden.	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 18-24 km	23
		106

Week 10 (tm 23 feb): specifiek. Vanaf deze week zijn de hele lange trainingen altijd inclusief snelheid, dus marathonspecifiek. Bereid je altijd goed voor op die lange snelle trainingen (voeding/rust)

Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	Niet te harde training bijv 10x1' T16	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Lange marathontempo's: lang inlopen 6 km, dan 6-5-4-3 km met 1 km doordribbel, 3 km uitlopen. In marathontempo, liefst ook met wedstrijdschoenen.	30
		106

Week 11 (tm 2 maart): rustiger		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut),	15

	intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 22-26 km Hier niet de fout maken dit te lang te maken, anders herstel je niet goed van vorige week.	23
		106

Week 12 (tm 9 maart): verdere opbouw lange snelle duur		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 34-38 km rond T13 (dus vrij vlot), in elk geval deels met wedstrijdschoenen.	36
		112

Week 13 (tm 16 maart): rustiger		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 22-26 km	23
		106

Week 14 (tm 23 maart): verdere opbouw lange duur. FOCUS je op de lange zondagtraing door goed rusten/eten, donderdagtraining rustiger als je nog niet helemaal fit bent. Je moet zorgen dat je 100% bent op de zondag, dit is cruciaal (laat ik maar duidelijk zijn)		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig,	15

	dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 10-20 km	17
Zo	34 km incl 7-6-5-4 km vlot (marathontempo) wedstrijdschoenen.	36
		112

Week 15 (tm 30 maart): gewend blijven		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's zoals 5x2000 T marathon+ (totaal 20)	20
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 26-30 km	29
		105

Week 16 (tm 6 april): gewend blijven		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di	lange tempo's: 4x3000 belangrijk gewend blijven aan lang vlot. Ietsje sneller dan marathontempo, 4.00/km.	22
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	tempo's kort of lang (bijv 15x1 minuut of 3x5 minuut), intensiteit anders dan dinsdag (dinsdag hard nu rustig, dinsdag rustig nu sneller) (totaal 15)	15
Vr	rust of kort loslopen	
Za	duurloop 15-20 km	17
Zo	Duurloop 16 km met 2x4000 marathontempo	16
		94

Week 17 (tm 13 april): marathon		
Ma	Rust	
Di	lange tempo's niet teveel: bijv 6x1000 T marathon	15
Wo	rustig lopen 12 km	12
Do	Rust	
Vr	Rust	
Za	Korte losloop	6
Zo	MARATHON	44
		77

Schema 2: met woensdagtraining, gericht op 3.20-4.00

Tempo's (waar nodig) aangegeven voor 3.30

Rustige duurlopen ca T10.5.

Vlotte duurlopen T11-11.5

Lange tempo's T13-14

Marathontempo's T12-12.5

(dit kan 'langzaam' aanvoelen omdat vele 3.30 lopers eigenlijk fysiek meer kunnen maar niet genoeg marathoninghoud hebben (43.00 op 10k, komt overeen met 3.20 op marathon maar dat is alleen maar te bereiken met 90 km/week).

Voor 4.00: rustige duurlopen ca T9 a 9.5; vlotte duurlopen T10-10.5; lange tempo's T12; marathontempo's T11.

Week 1 (t/m 22 dec): opbouw		
Ma	rustig lopen 10-12 km	10
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	12
Do		
Vr		
Za		
Zo	Duurloop 18-26 km rustig	20
		45

Week 2: opbouw		
Ma	rustig lopen 10-12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	13
Do		
Vr	duurloop 10-15	13
Za		
Zo	Duurloop 18-26 km rustig	22
		60

Week 3: opbouw		
Ma	rustig lopen 10-12 km	10
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	13
Do		
Vr	duurloop 10-15	13
Za		
Zo	Duurloop 18-26 km rustig	24

60

Week 4: opbouw, eerste iets snellere lange loop		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	13
Do		
Vr	duurloop 15-20 km rustig	17
Za		
Zo	Duurloop 22-26 km iets vlot (1.5 km/u langzamer dan marathontempo)	24
		66

Week 5: opbouw, eerste lang loop		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	14
Do	Loslopen	8
Vr		
Za	Duurloop 26-30	28
Zo		
		62

Week 6: rustig opbouw		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	15
Do		
Vr	duurloop 15-20 km	18
Za		
Zo	Duurloop 20-25 km	23
		68

Week 7: opbouw / snelle loop		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	14
Do		
Vr	Rustige duurloop	12
Za		
Zo	APELDOORN 27.5 of duurloop 25 km T11-12	30
		68

Week 8: opbouw		
Ma		

Di	rustig lopen 12 km	12
Wo	Lang programma tempo's T13-14	14
Do		
Vr	duurloop 15-20 km	17
Za		
Zo	Duurloop 28-34 km (of omwisselen met volgende week zondag als nog moe van Apeldoorn)	31
		74

Week 9 (t/m 16 feb)		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	14
Do		
Vr	duurloop 15-20 km	17
Za		
Zo	Duurloop 18-24 km	23
		66

Week 10: specifiek		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	14
Do		
Vr	duurloop 15-20 km	18
Za		
Zo	Lange marathontempo's: lang inlopen 6 km, dan 6-5-4 km met 1 km dribbel pauze, 5 km uitlopen. Wedstrijdschoenen	30
		74

Week 11 (t/m 2 maart) iets rustiger herstelweek		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	14
Do	Duurloopje	14
Vr		
Za	Duurloop 22-26 km rustig	22
Zo		
		62

Week 12 (t/m 9 maart): verdere opbouw lange snelle duur		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	16
Do	loslopen	14

Vr		
Za	Duurloop 32-36 km ca. 1.5 km/uur langzamer dan marathontempo. Wedstrijdschoenen	34
Zo		
		74

Week 13: rustiger		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	16
Do	Duurloop	14
Vr		
Za	Duurloop 22-26 km	24
Zo		
		66

Week 14 (tm 23 maart)		
Ma	rustig lopen 12 km	14
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	16
Do		
Vr	duurloop 15-20 km	20
Za		
Zo	30-34 km incl 7-6-5 km vlot (marathontempo), wedstrijdschoenen.	34
		74

Week 15 (t/m 30 maart): gewend blijven		
Ma	rustig lopen 12 km	12
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	16
Do	Duurloopje	13
Vr		
Za	Duurloop 25 km tot max 30 evt tijdens road to rotterdam lopen	27
Zo		
		68

Week 16: gewend blijven / rust		
Ma	rustig lopen 14 km	14
Di		
Wo	Lang programma tempo's T13-14	16
Do		
Vr	duurloop 15-20 km	17

Za		
Zo	Duurloop 16 km met 2x4000 marathontempo	16
		65

Week 17 (tm 13 april): marathon		
Ma	Rust of kort loopje	6
Di	Rust	
Wo	Lang programma tempo's T13. Gewend blijven aan 'snelheid'	10
Do	Rust	
Vr	Rust	
Za	Korte losloop	6
Zo	MARATHON	44
		60