

TRAININGSPLAN

MARATHON



RECORD

RUNNERS

BEGIN STERK, EINDIG STERKER

Welkom bij jouw persoonlijke trainingsschema voor de marathon! Dit schema is ontworpen om je klaar te stomen voor een geweldige prestatie en biedt een evenwichtige mix van rust, snelheid en uithoudingsvermogen. Om het meeste uit dit programma te halen, is het belangrijk de verschillende looptypes en principes goed te begrijpen.

RUSTIGE DUURLOOP

Joggen op een ontspannen tempo. Deze trainingen dienen als herstel lopen, dus houd het comfortabel en geniet van de kilometers. Je moet in staat zijn goed te kunnen praten.

NORMALE DUURLOOP

Lopen op een tempo wat hoger ligt dan rustig maar je goed vol kan houden, ongeveer 20-40 seconden per kilometer langzamer dan je marathontempo.

SNELLE DUURLOOP

Lopen op je beoogde marathontempo. Dit is een uitdagende training die je lichaam laat wennen aan het race-ritme.

INTERVALLEN

Korte, intensieve inspanningen waarbij je zo hard en constant mogelijk loopt, afgewisseld met actieve rust. Vergeet de warming-up (WU) en cooling-down (CD) niet, essentieel voor voorbereiding en herstel!

Of je nu een ervaren loper bent of je eerste marathon wilt volbrengen, dit schema biedt de structuur en balans om jou naar die finish te brengen. Zet 'm op en geniet van de reis!



RECORD RUNNERS

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5
MAANDAG	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	3 KM Rustige duurloop	Interval 1x6x200 M P: 1MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	3 KM Rustige duurloop	6 KM Snelle duurloop
DONDERDAG	5 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop	3 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	8 KM Rustige duurloop	5 KM Normale duurloop	7 KM Normale duurloop	5 KM Normale duurloop	8 KM Normale duurloop
ZONDAG	Rust	5 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop

ZO WORD JE BETER

Bepaal vooraf of je wilt uitlopen, een specifieke tijd wilt halen, of je persoonlijke record wilt verbreken.



RECORD RUNNERS

	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8	WEEK 9	WEEK 10
MAANDAG	Interval 1x4x400 M P: 2 MIN	Interval 1x3x600 M P: 2 MIN	Interval 1x3x400 M P: 2 MIN	Interval 2x1x600-400- 200 M P: 2 MIN SP: 3 MIN	Interval 2x1x700-500- 300 M P: 2 MIN SP: 3MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	6 KM Snelle duurloop	6 KM Snelle duurloop	5 KM Snelle duurloop	7 KM Snelle duurloop	8 KM Snelle duurloop
DONDERDAG	8 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	10 KM Normale duurloop	12 KM Normale duurloop	5 KM Normale duurloop	14 KM Normale duurloop	16 KM Normale duurloop
ZONDAG	7 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop	8 KM Rustige duurloop

ZO WORD JE BETER

Loop in regen, wind of heuvelachtig terrein om je voor te bereiden op onverwachte omstandigheden op de wedstrijddag.



RECORD RUNNERS

	WEEK 11	WEEK 12	WEEK 13	WEEK 14	WEEK 15
MAANDAG	Interval 2x1x800-600- 400 M P: 2 MIN SP: 3 MIN	Interval 1x800-600 M P: 2 MIN	Interval 1x3x2500 M P: 5 MIN	Interval 1x4x2500 M P: 5 MIN	Interval 1x4x2500 M P: 5 MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	10 KM Snelle duurloop	7 KM Snelle duurloop	10 KM Snelle duurloop	12 KM Snelle duurloop	14 KM Snelle duurloop
DONDERDAG	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	6 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	18 KM Normale duurloop	10 KM Normale duurloop	20 KM Normale duurloop	22 KM Normale duurloop	24 KM Normale duurloop
ZONDAG	7 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop

ZO WORD JE BETER

Voeg 1 keer per week oefeningen voor je core en benen toe om sterker en stabiel te worden.



RECORD RUNNERS

	WEEK 16	WEEK 17	WEEK 18	WEEK 19	WEEK 20
MAANDAG	Interval 1x3x2000 M P: 5 MIN	Interval 1x4x2500 M P: 5 MIN	Interval 1x3x2500 M P: 5 MIN	Interval 1x2x1500 M P: 5 MIN	Interval 1x2x2000 M P: 5 MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	8 KM Snelle duurloop	14 KM Snelle duurloop	14 KM Snelle duurloop	14 KM Snelle duurloop	Rust
DONDERDAG	3 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	10 KM Rustige duurloop	4 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	20 KM Normale duurloop	26 KM Normale duurloop	28 KM Normale duurloop	16 KM Normale duurloop	Rust
ZONDAG	3 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	10 KM Rustige duurloop	RACE!

ZO WORD JE BETER

Met de juiste balans van koolhydraten, elektrolyten en vocht kun je je prestaties optimaliseren en energiedips tijdens de marathon voorkomen!



Een PR behalen is meer dan alleen hardlopen. Het draait om balans: gerichte training, optimale voeding, mentale veerkracht en voldoende rust. Samen vormen deze bouwstenen de fundering voor jouw succes. Hardlopen is een reis, geen sprint. Door slim te trainen en je lichaam en mentale weerstand de aandacht te geven die ze verdienen, bouw je niet alleen aan een PR, maar aan een sterkere, gezondere versie van jezelf.



**BUILDING BLOCKS
NAAR JOUW PR**

**RECORD
RUNNERS**