

Trainingschema	Loopgroep4	Periode	Week	1 - 15
Louis Rutten louis@atveni.nl 06-30177734 030-6053837				Marathonlopers

Week	Datum	Dinsdag	Donderdag	Weekend	Opmerkingen
4	23 -29 jan	8 x 1 km hard, p 2' (105%)	Hartslag meters mee! 6 min Z1, Z2, Z3, Z4, 4 min rust	Uur lopen, dan de atvernicross	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
5	30 jan– 5 feb	3 x 4 km MT, p 2'	8 x heuvelsprint, p 2' 8 x 800 90%, 200 h	2 uur MT/ Asselerronde van Midwinter marathon	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
6	5-12 feb	4 x 1000 (100%), herstel 600 (75%), 3 minuten pauze, 4 x 800 (100%), 200 (75%)	4 x 3 km op 95% MT, 2 min pauze	Schoorl, 30 km op MT	
7	13 – 19 feb	3 x 5 km op 90% MT	10 x 3 ` op anaerobe drempel 1' pauze	2.30 1 uur 95% MT -> 1 uur MT -> 30' AD	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
8	20 – 26 feb	8 x 1000, net boven net onder MT, 400 meter draven als herstel	Knooppuntenloop, wisselende tempo's tot slot 5 x 80 m sprinten heuvelop	Knotwilgenloop 21,1 km op het hardst (Vechtstreek in beweging)	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
9	27 feb – 4 mrt	10 x 400 (400 draven)	8 x heuvelsprint, p 2' 8 x 800 95%, 200 h	20 km MT	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
10	5 – 11 mrt	4 x 5 km MT, 3' pauze (gezien de lengte evt voor jezelf!)	3x (800 MT, crossbaan 90% MT) pauze 2` dan 2 x (800 90%MT, crossbaan MT)	25 km MT	(CPC)
11	12 – 18 mrt	45' lopen, 6 x 1000 op 105%	10 x 400 (400 draven)	30 km 90% MT	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
12	19 – 25 mrt	4 x 5 km MT, 3' pauze (gezien de lengte evt voor jezelf!)	6 x 1000 AD, 1000 draven als herstel	30 km MT	Goed op rust letten, zware week!
13	26 mrt – 1 april	8 x 1000, net boven net onder MT	4 x 5 km MT, 90` pauze (gezien de lengte evt voor jezelf!)	2.30 uur 1 uur 80%, 1 uur 90% MT. 30' 95% MT	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
14	2 – 8 apr	Hartslag meters mee! 6 min Z1, Z2, Z3, Z4, 4 min rust	2 x wielersbaan AD, 2 x buitenom 95% MT	Snelle 10 km (Schoonhoven op zaterdag), of voor jezelf	
15	9 apr – 15	Loslopen	Loslopen, deel van 10 x 400 maar dan op gevoel	Marathon	

MT = beoogde marathontijd

AD = anaerobe drempel: tempo dat je een uur volhoudt

` = minuut

` ` = seconden

p = pauze

Procenten: afgeleid van 10 km tempo.

Draven is lopen op je inlooptempo.

Geel is voorbereidingsperiode: hierin worden alle energiesystemen getraind die voor de marathon van belang zijn.

Licht groen – wedstrijdperiode: hierin wordt op het en iets langzamer dan het marathontempo getraind. Eén keer per week iets sneller.