

Trainings schema Marathon 2025

www.lopersproject.nl

Verhinderd/blessure? Meld je af bij je trainer.

Pak eens zachte ondergrond ruiterspaden/bospaden/strand/gras goed voor de demping kracht en variatie.

	Dinsdag		Donderdag		Zaterdag	Zondag
06/01-12-01	10'-8'-6'-4'-2' R=½ VT	rust	5-3-2-km in MT (18)	rust	Cardio Training (CT)	9:00 uur Verburch, Poeldijk
13/01-19-01	5'-3'-2' 3x herhalen R=½ VT serie rust =5'	rust	2 x 5 km op MT (16)	CT	rust	Halve Marathon Maassluis 13.00
20/01-26/01	10 x 400 m R=200 m	rust	progressieve 12 km (18)	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
27/01-02/02	3km testloop met eerste ronde rustig en tweede ronde snel	rust	5-4-3 km MT (20)	rust	CT	9.00uur Verburch, Poeldijk
03/02-09/02	3 x 8' op 1/2 marathon tempo	rust	8 x Yasso	rust	CT	1/2 Marathon Midden delfland 13,30
10/02-16/02	5'op en 5'af	rust	5-4-3 km MT (20)	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
17/02-23/02	4'-5'-6'-5'-4' r=½ VT	rust	tempoduurloop 12 km	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
24/02-02/03	6'-4'-2' heen en dan sneller terug	rust	15 km met 2 x 15' versnellen	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
03/03-09-03	4 x 1600 R=400m	rust	3 5 km MT (20)	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk CPC
10/03-16/03	5 x 5' steeds verder	rust	10 x Yasso	rust	CT	Afsluiting, Biersteker 30km
17/03-23/03	rondje Westerlee met versnellingen	rust	8 x 3'in HMT (18)	rust	CT	1/2 Marathon Naaldwijk
24/03-30/03	5'op en 5'af	rust	6-4-2-km MT (20)	rust		9.00 Verburch, Poeldijk
31/03-06/04	2'-5' 4 x herhalen R=2'	rust	10 km MT (18)	rust	CT	9.00 partycentrum Madestein
07/04-13/04	3 x 800 - 2 x 1000 - 3 x 800	rust	Half uurtje rustig loslopen	rust	rust	Marathon Rotterdam

Ben je verhinderd of heb je vragen?: [Anneke Starrenburg](mailto:annekestarrenburg@gmail.com)

06 512 96 262
annekestarrenburg@gmail.com

MT=marathon tempo
VT=versnellings tempo