



marathonschema Rotterdam 2026



SLD = langzame duurloop

MT = Marathon tempo

R = Rust

Verhinderd/bleesure? Meld je af bij je trainer.

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

Week	Dinsdag	Rust	Donderdag	Rust	Zaterdag	Zondag
05-11 jan	5'-4'-3'-5'-4'-3'-versnellen met R=2		16 km SLD		rustig trainen; fietsen, zwemmen of lopen (CT=cardiotraining)	Verburch 9.00
12-18 jan	8'-6'-4'-2'-4'-versnellen met R=1/2		18 km SLD		Rust	.Moore DRV Halve Marathon Maassluis. Start om 13.30
19-25 jan	6'-4'-2'heen en sneller terug		20 km SLD		CT	Verburch 9.00
26-01 feb	6 x 4'versnellen op 1/2 MT		12 km progressieve duurloop (18)		CT	Verburch 9.00
02-08 feb	6'-2'-4'-2'-4'-6'versnellen met R=2'		22km SLD		Rust	Moore DRV Halve Marathon Midden Delfland. Start om 13.30 (voorinschrijven)
09-15 feb	5'op - 5'af		5-4-3-km MT (20)		CT	Verburch 9.00
16-22 feb	3 x 8'op 1/2 MT met R=4'		14 km tempoduurloop		CT	Verburch 9.00 LSD 30km
23-01 mrt	5 x 5'steeds verder		20 km SLD		CT	Verburch 9.00
02-08 mrt	ronde 3km op DL2 en daarna op DL3		12 km progressieve duurloop (16)		CT	Wollebrand 9.00 LSD 34 km
09-15 mrt	rondje snelbinder(3x) afgewisseld met 1000m op de baan(2x)		6-4-2-km MT (20)			Verburch 9.00
16-22 mrt	6'-2'-R-6'-4'-R-6'-2'		10 km MT (18)		CT	Biersteker 8.00
23-29 mrt	5 x 1 km over de snelbinder		20 km SLD		Rust	Moore DRV Halve Marathon Westland. Start om 11.00 (voorinschrijven)
30-05apr	4'-2' afwisselend 6x herhalen R=2'		60'MT		CT	Partycentrum Madestein 9.00
30-05 apr			60'met 4 x5'MT		Rust	Marathon van Rotterdam

Ben je verhinderd of heb je vragen?:

Aneke Starrenburg
06 51 29 62 62
annekestarrenburg@gmail.com