

Marathon

2/04/2017

Wedstrijddatum

3:31:51

Voorspelde tijd

25 weken

Looptijd plannen

100 afstanden

Totaal aantal loop sessies

1014,5 kilometer

Totale afstand

Zwaar

Intensiteit

Fases

Vorbereidende training

De fase 'voorbereidende training' bereidt je lichaam voor op het trainen voor een marathon. Er wordt in deze fase veel gedribbeld. Hou dat tempo vast en laat je niet verleiden om sneller te gaan lopen. Je gaat nog vaak genoeg intensief trainen.

Sneller lopen

De fase 'sneller lopen' bevat verschillende tempotrainingen om je hardloopsnelheid te verhogen. In het begin loop je ongeveer 10 km en in de loop van de training weken wordt dat steeds langer. Zo kun je langere afstanden steeds sneller lopen.

Verder lopen

In deze fase blijf je de tempotrainingen uit de vorige fase doen, maar verleng je de afstand waarover die snelheid moet worden vastgehouden. In deze fase werk je aan de kracht in je benen en je uithoudingsvermogen.

Wedstrijdsimulatie

In deze fase bereid je je concreet voor op de wedstrijd. Probeer tijdens de tempotrainingen de outfit te dragen die je ook op de wedstrijddag wilt dragen. Nu is het tijd om te bedenken hoe je je wedstrijd wilt opbouwen. Zorg dat je er mentaal klaar voor bent.

Afbouwen & wedstrijddag

De fase Afbouwen en wedstrijddag brengt je lichaam in topconditie. Zowel de afstand als de intensiteit van de training wordt teruggebracht, zodat je lichaam kan herstellen en overcompenseren. Trainen op wedstrijdtempo zorgt er daarbij voor dat je lichaam gewend blijft aan het tempo dat nodig is voor de wedstrijddag.

Herstel

Gun jezelf na het bereiken van je doel drie rustige weken om te herstellen. Neem veel rust in week 1 en begin dan met wat dribbelen en comfortabel hardlopen. Aan de hand van de tempolopen aan het einde van deze fase kun je beoordelen hoe fit je je voelt. Dan ben je klaar voor de volgende uitdaging!

Trainingssessies

Comfortabel

Deze training heeft een richtsnelheid, maar als je het te snel vindt, kun je het tempo gerust aanpassen. Bij comfortabel hardlopen kun je trainen zonder je lichaam te overbelasten. Pas je tempo aan als je buiten adem raakt.

Joggen

Loop in een joggend tempo. Pas je tempo aan als het te snel gaat. Met deze training bouw je geleidelijk de spieren op die nodig zijn bij het hardlopen. Probeer in te schatten hoe fit je je voelt tijdens de training. Als je voor een hardloopwedstrijd aan het trainen bent, loop dan de laatste kilometer een beetje sneller.

Opbouwfase

Begin met hardlopen volgens de eerste richtsnelheid. Als je je goed voelt, verhoog dan je tempo en houd het aan. Verhoog je tempo een tweede keer en houd aan. Houd een gelijkmatig tempo aan, push jezelf niet te hard en eindig langzaam.

Rust

Rust is in je trainingsschema net zo belangrijk als het hardlopen. Tijdens rust herstelt je lichaam zich en wordt sterker voor je volgende training. Door te rusten zal het effect van je actieve trainingen toenemen.

Snel

Voor deze training wordt in hoog tempo gelopen. Als je de richtsnelheid niet kunt volhouden, pas dan je tempo aan, maar blijf lopen boven je comfortzone. Je ademhaling moet iets sneller en dieper zijn dan normaal.

Snel/Comfortabel

Deze training combineert snel en comfortabel hardlopen. Loop het snelle gedeelte volgens de richtsnelheid en beëindig je training in een comfortabel tempo. Met deze training verbeter je je cardiorespiratoire uithoudingsvermogen.

Tempo

Probeer bij deze training de richtsnelheid aan te houden. Als je voelt dat het tempo te hoog ligt, pas het dan aan. Dat je het tempo de hele training kunt volhouden is belangrijker dan hoe hard je loopt.

Wedstrijd

Loop je volledige wedstrijd in een gelijkmatig tempo. Drink voldoende water om het dorstgevoel tegen te gaan. Eet iets met een hoge energiewaarde (zoals een gel of reep) om je energie aan te vullen. Bij warm weer kun je wat zout in je eten of drinken doen.

Wedstrijd-tempo

Loop deze training in een gelijkmatig tempo. Loop niet te snel en push je lichaam niet te hard. Bij een gelijkmatige inspanning zul je makkelijker hetzelfde niveau kunnen halen op de wedstrijddag.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Vorbereidende training					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 ○ 5 km Joggen 6:16 min/km 31:20	27 ○ 9 km Joggen 6:16 min/km 56:24	28	29 ○ 5 km Joggen 6:16 min/km 31:20	30
31						

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	01 Sneller lopen <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:16 min/km 31:20	02 <input type="radio"/> 9 km Opbouwfase 5:10-4:39 46:30 tot 41:51	03	04 <input type="radio"/> 9 km Opbouwfase 5:10-4:39 46:30 tot 41:51	05	06 <input type="radio"/> 13,5 km Comfortabel 5:43-5:10 1:17:11 tot 1:09:45
07	08 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:16 min/km 31:20	09 <input type="radio"/> 9 km Opbouwfase 5:09-4:39 46:21 tot 41:51	10	11 <input type="radio"/> 9 km Opbouwfase 5:09-4:39 46:21 tot 41:51	12	13 <input type="radio"/> 13,5 km Comfortabel 5:43-5:09 1:17:11 tot 1:09:32
14	15 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:16 min/km 31:20	16 <input type="radio"/> 9 km Snel 4:54-4:39 44:06 tot 41:51	17	18 <input type="radio"/> 9 km Snel 4:54-4:39 44:06 tot 41:51	19	20 <input type="radio"/> 18 km Comfortabel 5:42-5:09 1:42:36 tot 1:32:42
21	22 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:15 min/km 31:15	23 <input type="radio"/> 9 km Snel 4:53-4:39 43:57 tot 41:51	24	25	26 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:15 min/km 31:15	27 <input type="radio"/> 9 km Snel 4:53-4:39 43:57 tot 41:51
28	29 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:15 min/km 31:15	30 <input type="radio"/> 9 km Snel 4:53-4:38 43:57 tot 41:42				

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			01	02 ○ 9 km Snel 4:53-4:38 43:57 tot 41:42	03	04 ○ 18 km Comfortabel 5:42-5:08 1:42:36 tot 1:32:24
05	06 ○ 5 km Joggen 6:15 min/km 31:15	07 ○ 9 km Snel 4:53-4:38 43:57 tot 41:42	08	09 ○ 9 km Snel 4:53-4:38 43:57 tot 41:42	10	11 ○ 18 km Comfortabel 5:41-5:08 1:42:18 tot 1:32:24
12	13 ○ 5 km Joggen 6:14 min/km 31:10	14 ○ 9 km Snel 4:52-4:37 43:48 tot 41:33	15	16 ○ 9 km Snel 4:52-4:37 43:48 tot 41:33	17	18 ○ 18 km Comfortabel 5:40-5:07 1:42:00 tot 1:32:06
19	20 ○ 5 km Joggen 6:14 min/km 31:10	21 ○ 9 km Comfortabel 5:40-5:07 51:00 tot 46:03	22	23	24 ○ 5 km Joggen 6:13 min/km 31:05	25 ○ 13,5 km Comfortabel 5:40-5:07 1:16:30 tot 1:09:05
26	27	28 Verder lopen ○ 5 km Joggen 6:12 min/km 31:00	29 ○ 13,5 km Snel 4:59-4:51 1:07:17 tot 1:05:29	30	31 ○ 5 km Joggen 6:12 min/km 31:00	

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
						01 <input type="radio"/> 9 km / 13,5 km Snel/Comfortabel 4:51–4:37 5:39–5:06 <i>43:39 tot 41:33 dan 1:16:17 tot 1:08:51</i>
02	03	04 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:12 min/km 31:00	05 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:58–4:51 1:07:03 tot 1:05:29	06	07 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:12 min/km 31:00	08 <input type="radio"/> 9 km / 13,5 km Snel/Comfortabel 4:51–4:36 5:39–5:06 <i>43:39 tot 41:24 dan 1:16:17 tot 1:08:51</i>
09	10	11 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:11 min/km 30:55	12 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:58–4:50 1:07:03 tot 1:05:15	13	14 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:11 min/km 30:55	15 <input type="radio"/> 9 km / 13,5 km Snel/Comfortabel 4:50–4:36 5:38–5:05 <i>43:30 tot 41:24 dan 1:16:03 tot 1:08:38</i>
16	17	18 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:11 min/km 30:55	19 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:57–4:50 1:06:50 tot 1:05:15	20	21 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:11 min/km 30:55	22 <input type="radio"/> 13,5 km Comfortabel 5:38–5:05 1:16:03 tot 1:08:38
23	24	25 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:10 min/km 30:50	26 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:57–4:49 1:06:50 tot 1:05:02	27	28 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:10 min/km 30:50	29 <input type="radio"/> 9 km / 18 km Snel/Comfortabel 4:49–4:35 5:37–5:04 <i>43:21 tot 41:15 dan 1:41:06 tot 1:31:12</i>
30	31					

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		01 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:10 min/km 30:50	02 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:56–4:49 1:06:36 tot 1:05:02	03	04 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:10 min/km 30:50	05 <input type="radio"/> 9 km / 18 km Snel/Comfortabel 4:49–4:34 5:37–5:04 43:21 tot 41:06 dan 1:41:06 tot 1:31:12
06	07	08 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:09 min/km 30:45	09 <input type="radio"/> 9 km Comfortabel 5:36–5:03 50:24 tot 45:27	10	11 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:09 min/km 30:45	12 <input type="radio"/> 13,5 km Comfortabel 5:36–5:03 1:15:36 tot 1:08:11
13	14	15 Wedstrijdsimulatie <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:09 min/km 30:45	16 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:55–4:48 1:06:23 tot 1:04:48	17	18 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:09 min/km 30:45	19 <input type="radio"/> 30 km Tempo 5:06 min/km 2:33:00
20	21	22 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:08 min/km 30:40	23 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:55–4:47 1:06:23 tot 1:04:35	24	25 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:08 min/km 30:40	26 <input type="radio"/> 30 km Tempo 5:06 min/km 2:33:00
27	28					

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		01 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:08 min/km 30:40	02 <input type="radio"/> 13,5 km Snel 4:55-4:47 1:06:23 tot 1:04:35	03	04 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:08 min/km 30:40	05 <input type="radio"/> 13,5 km Comfortabel 5:35-5:02 1:15:23 tot 1:07:57
06	07	08 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:08 min/km 30:40	09 <input type="radio"/> 9 km Snel 4:54-4:47 44:06 tot 43:03	10	11 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:08 min/km 30:40	12 <input type="radio"/> 35 km Tempo 5:06 min/km 2:58:30
13	14	15 Afbouwen & wedstrijd <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:07 min/km 30:35	16 <input type="radio"/> 9 km Wedstrijd-tempo 5:01 min/km 45:09	17	18 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:07 min/km 30:35	19 <input type="radio"/> 18 km Wedstrijd-tempo 5:01 min/km 1:30:18
20	21	22 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:07 min/km 30:35	23 <input type="radio"/> 9 km Wedstrijd-tempo 5:01 min/km 45:09	24	25 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:07 min/km 30:35	26 <input type="radio"/> 13,5 km Wedstrijd-tempo 5:01 min/km 1:07:44
27	28 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:07 min/km 30:35	29 <input type="radio"/> 9 km Wedstrijd-tempo 5:01 min/km 45:09	30	31 <input type="radio"/> 5 km Joggen 6:07 min/km 30:35		

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
					01	02 ○ 42 km Wedstrijd 4:59 min/km 3:29:18
03	04	05	06	07	08	09 Herstel ○ 5 km Joggen 6:05 min/km 30:25
10	11 ○ 5 km Joggen 6:05 min/km 30:25	12 ○ 9 km Comfortabel 5:32-4:59 49:48 tot 44:51	13	14	15 ○ 5 km Joggen 6:05 min/km 30:25	16 ○ 9 km Comfortabel 5:32-4:59 49:48 tot 44:51
17	18 ○ 5 km Joggen 6:05 min/km 30:25	19 ○ 9 km Opbouwfase 4:59-4:30 44:51 tot 40:30	20	21	22 ○ 5 km Joggen 6:05 min/km 30:25	23 ○ 9 km Opbouwfase 4:59-4:30 44:51 tot 40:30
24	25	26	27	28	29	30