




HARDLOOPSCHEMA

42,2 KILOMETER (MARATHON)

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKING
1	Duurloop 70 minuten	Snelle duurloop 75 minuten	Langzame duurloop 21 kilometer	
2	Duurloop 75 minuten	9 x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 23 kilometer	
3	Duurloop 80 minuten	Snelle duurloop 80 minuten	Langzame duurloop 25 kilometer	
4	Duurloop 50 minuten	15 x 1 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 50 minuten	Herstelweek
5	Duurloop 85 minuten	Snelle duurloop 85 minuten	Langzame duurloop 26 kilometer	
6	Duurloop 80 minuten	5 x 9 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 28 kilometer	
7	Duurloop 95 minuten	Snelle duurloop 90 minuten	Langzame duurloop 30 kilometer	
8	Duurloop 60 minuten	8 x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 60 minuten	Herstelweek
9	Duurloop 90 minuten	Snelle duurloop 95 minuten	Langzame duurloop 30 kilometer	
10	Duurloop 105 minuten	10 x 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 32 kilometer	Zwaarste week
11	Duurloop 80 minuten	Snelle duurloop 85 minuten	Langzame duurloop 18 kilometer	
12	Duurloop 75 minuten	8 x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 65 minuten	Herstelweek
13	Duurloop 45 minuten	Duurloop 40 minuten	FINISH 42,2 KILOMETER	



BUITEN BEGINT BIJ BEVER