



LOOPSCHEMA

Marathon – Competitief 1 – 15 weken – 4x per week



keep.on
running

Powered by



runners'
lab

DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1	45 min		15 min LL 3*6 min Rust 3 min 15 min LL		45 min		30 min 40 min 20 min
WEEK 2	60 min		1u15 4* versnelling 100m		45 min		30 min 50 min 25 min
WEEK 3	45 min		10 min LL 3*7 min Rust 3 min 10 min LL		45 min		30 min 60 min 30 min
WEEK 4	50 min 4* versnelling 100m		10 min LL 8*400m Rust 200m 10 min LL		60 min		2u30
WEEK 5	45 min		10 min LL 3*12 min Rust 4 min 10 min LL		60 min		50 min 50 min 40 min
WEEK 6	30 min		45 min 4* versnelling 100m		20 min		20 min LL 20 min 20 min LL
WEEK 7	60 min		10 min LL 4*2000m Rust 3 min 10 min LL		60 min 4* versnelling 100m		60 min 50 min 50 min
WEEK 8	45 min 4* versnelling 100m		15 min LL 12*400m Rust 200m 15 min LL		45 min		30 min 60 min 30 min
WEEK 9	45 min		10 min LL 5*6 min Rust 3 min 10 min LL		60 min		45 min



LOOPSCHEMA

Marathon – Competitief 1 – 15 weken – 4x per week



keep.on
running

Powered by



runners'
lab

DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10	45 min		1u20		60 min		50 min GR 50m GE - 10m OR 40 min GR
WEEK 11	30 min		45 min 4* versnelling 100m		20 min		20 min LL 20 min 20 min LL
WEEK 12	60 min		10 min LL 5*2000m Rust 3 min 10 min LL		60 min 4* versnelling 100m		60 min GR 60m GE - 10m OR 50 min GR
WEEK 13	45 min 4* versnelling 100m		15 min LL 12*400m Rust 200m 15 min LL		45 min		30 min GR 60m GE - 10m OR 30 min GR
WEEK 14	45 min		10 min LL 5*6 min Rust 3 min 10 min LL		60 min		45 min
WEEK 15	45 min		20 min		20 min		Marathon succes!

LL Loslopen

RUST Steeds zachtjes loslopen

> Versnelling 100m na de duurloop uitvoeren, rustig opbouwen en tegen einde van 100m vlot bollen.

> Voor en na de wedstrijd tempo's steeds 15min in- en uitlopen.

GR	Groen	< 2mmol *	Trager dan marathon tempo	60-70% max. hartslag
GE	Geel	2.5 >< 3mmol	Tempo van marathon	70-80% max. hartslag
OR	Oranje	3 >< 4mmol	Tempo van 16 à 21km	80-90% max. hartslag
RO	Rood	> 4mmol	Tempo van 5 à 10km	90-95% max. hartslag

* MMOL is de graad van verzuring. Te gebruiken na afname lactaat (de zuurrest van melkzuur) test.

LOOPSCHEMA'S VOOR LOPERS EN
SPORTIEVELINGEN VAN ELK NIVEAU.

WWW.KEEPONRUNNING.BE

DE GROOTSTE
LOOPSPECIAALZAAK.

WWW.RUNNERSLAB.BE