



LOOPSCHEMA

Marathon – Competitief 2 – 15 weken – 5x per week



keep.on
running

Powered by



runners'
lab

DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1	45 min	10 min LL 4*1000m Rust 400m 10 min LL	45 min	15 min LL 4*5 min Rust 3 min 10 min LL			30 min 40 min 20 min
WEEK 2	45 min	1u15 4* versnelling 100m	45 min	45 min			30 min 50 min 20 min
WEEK 3	45 min	15 min LL 3*8 min Rust 3 min 10 min LL	45 min	15 min LL 5*800m Rust 400m 10 min LL	20 min		20 min 60 min 25 min
WEEK 4	45 min 4* versnelling 100m	1u30		15 min LL 4*7 min Rust 3 min 10 min LL			2u30
WEEK 5	45 min	15 min LL 3*12 min Rust 4 min 10 min LL	60 min	15 min LL 6*1000m Rust 200m 10 min LL	20 min		50 min LL 50 min 40 min LL
WEEK 6	30 min	45 min 4* versnelling 100m		30 min			20 min LL 20 min 20 min LL
WEEK 7	45 min	15 min LL 6*800m Rust 400m 10 min LL	60 min 4* versnelling 100m	15 min LL 4*2000m Rust 3 min 10 min LL			60 min 60 min 50 min
WEEK 8	45 min 4* versnelling 100m	1u15	45 min	15 min LL 8*1000m Rust 400m 10 min LL	20 min		45 min 60 min 45 min
WEEK 9	45 min	15 min LL 3*12 min Rust 3 min 10 min LL	60 min	15 min LL 4*4 min Rust 3 min 10 min LL			45 min



LOOPSHEMA

Marathon – Competitief 2 – 15 weken – 5x per week



keep.on
running

Powered by



runners'
lab

DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10	45 min	1u20	60 min	15 min LL 3*8 min Rust 4 min 10 min LL	20 min		50 min LL GR 50m GE - 10m OR 40 min LL GR
WEEK 11	30 min	45 min 4* versnelling 100m		30 min			20 min LL 20 min 20 min LL
WEEK 12	45 min	15 min LL 6*800m Rust 400m 10 min LL	60 min 4* versnelling 100m	15 min LL 5*2000m Rust 3 min 10 min LL			60 min GR 60m GE - 10m OR 50 min GR
WEEK 13	45 min 4* versnelling 100m	1u15n	45 min	15 min LL 8*1000m Rust 400m 10 min LL	20 min		45 min GR 60m GE - 20m OR 30 min LL GR
WEEK 14	45 min	15 min LL 3*15 min Rust 3 min 10 min LL	60 min	15 min LL 4*4 min Rust 3 min 10 min LL			45 min
WEEK 15	45 min	20 min	20 min		30 min met 5 versnellingen achteraf		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.

**LOOPSHEMA'S VOOR LOPERS EN
SPORTIEVELINGEN VAN ELK NIVEAU.**

WWW.KEEPONRUNNING.BE

**DE GROOTSTE
LOOPSPECIAALZAAK.**

WWW.RUNNERSLAB.BE