



Trainings schema Marathon 2022

www.lopersproject.nl

Verhinderd/bleesure? Meld je af bij je trainer.



LOPERPROJECT.NL

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

Week	Dinsdag	Rust	Donderdag	Rust	Zaterdag	Zondag
10-01/16-01	5'-3'-2' 5'-3'-2' rust is 2'	rust	2x400, 2x600, (2x800), 2x600, 2x400	rust	Cardio Training (CT)	9.00 uur De Wielepet, Monster (kracht)
17-01/23-01	8'-6'-4'-2' rust is 1/2 versnelling	rust	10 x 400 mtr. rust is 200 mtr.	rust	CT	9.30 uur Verburg, Poeldijk (heuvel+tempo)
24-01/30-01	6'-4'-2'heen, sneller terug	rust	8x yasso	rust	CT	9.30 uur Verburg, Poeldijk (parcours+kracht)
31-01/06-02	5' op, 5' af	rust	4 x 2000 snelbinder + 3x 1000 baan	rust	CT	9.30 uur Verburg, Poeldijk (12'-10'-8'-6'-4')
07-02/13-02	parcours 5 x 5' steeds verder	rust	3 x 1600 mtr, rust is 400 mtr	rust	CT	9.30 uur Verburg, Poeldijk, (Parkeroute)
14-02/20-02	3 x 8' op 1/2 marathon tempo	rust	3 x 1000 + 2 x 800 mtr, om&om	rust	(Midden Delfland 1/2 marathon)	rust
21-02/27-02	2'-4'-6'-4'-2' rust is 2'	rust	10x yasso	rust	CT	9.30 uur Verburg, Poeldijk (14'-12'-10'-8'-6'-4'-2')
28-02/06-03	Bootcamp + ronde WHC	rust	snelbinder, alle poten in 3x	rust	CT	9.30 uur Verburg, Poeldijk (heuvel+tempo)
07-03/13-03	4'-5'-6'-5'-4' rust is 2'	rust	600-400-200 mtr. Rust = 200mtr. Ronde dakjesbrug 3x herhalen	rust	CT	Duurloop 30km, locatie volgt
14-03/20-03	3x ronde Westerlee met snelbinder versnellen	rust	3000 mtr op wedstrijd tempo	rust	CT	Brunchloop, Olympus '70
21-03/27-03	10'-8'-6'-4' op 1/2 marathon tempo	rust	(10) 8x yasso	rust	CT	(Ruitenburg halve Westland, Naaldwijk)
28-03/03-04	2'-3' afwisselend, 4x herh.	rust	ronde met enkele versnellingen	rust	CT	Locatie + info volgt
04-04/10-04	5' op, 5' af	rust	10x 400 mtr. rust is 200 mtr.	rust	CT	Marathon Rotterdam

Ben je verhinderd of heb je vragen?:

Anneke Starrenburg
06 512 96 262
annekestarrenburg@gmail.com

Ralph Hofstede
06 289 19 026
ralphhofstede@gmail.com