



Trainings schema Marathon 2024

www.lopersproject.nl

Verhinderd/blessure? Meld je af bij je trainer.



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

Week	Dinsdag	Rust	Donderdag	Rust	Zaterdag	Zondag
08/1-14/1	6'-4'-2' 6'-4'-2' rust tussen versnellingen 2' Serierust 4'	rust	2x400, 2x600, 2x800 (2x herhalen)	rust	Cardio Training (CT)	9:00 uur Verburch, Poeldijk
15/1-21/1	8'-6'-4'-2' R= 1/2 versn.	rust	4 x 1000 meter over de snelbinder	rust	CT	Ruitenburg 1/2 marathon Maassluis
22/1-28/1	6'-4'-2' heen en sneller terug	rust	8x yasso	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
29/1-04/2	5' op - 5' af	rust	4 x 2000 snelbinder 3 x 1000 baan afwisselend	rust	CT	9:00 uur Olympus'70, Naaldwijk
05/2-11/2	3 x 8' op 1/2 marathon tempo	rust	3 x 1000 + 2 x 800 om&om	rust	CT	Ruitenburg 1/2 Marathon Midden-Delfland
12/2-18/2	2'-4'-6' 2'-4'-6' rust tussen versnellingen 2' Serierust 3'	rust	10 x yasso	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
19/2-25/2	Bootcamp + ronde WHC	rust	2 x 200, 2 x 400, 2 x 600, 2 x 800, 2 x 600, 2 x 400, 2 x 200	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
26/2-03/3	6'-R2'-6'-R4'-6'-R2'-6'-R4'-6'	rust	600-400-200 (r=200) ronde dakjesbrug 3x herhalen	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
04/3-10/3	3 x ronde Westerlee met snelbinder versnellen	rust	10 x 400 R=200	rust	CT	9:00 uur Verburch, Poeldijk
11/3-17/3	10'-8'-6'-4'-2' op 1/2 marathon tempo	rust	snelbinder alle poten heen&weer. R=rustig naar volgende poot	rust	CT	Afsluiting, Biersteker 30km
18/3-24/3	5 x 5' steeds verder	rust	2 x 800, 2 x 1000, 2 x 800	rust	CT	Ruitenburg 1/2 Marathon Naaldwijk
25/3-31/3	herstelloop met enkele versnellingen	rust	4 x 1600 R= 400	rust	LET OP training op zaterdag i.v.m. Pasen 9.00 uur Laan van Poot (bij waterzuivering Houtrust)	Pasen
01/4-07/4	5' op - 5' af	rust	800-600-400-200-400-600-800	rust	CT	9:00 uur Ockenburgh
08/4-14/4	Rustig duurloopje	rust	Half uurtje rustig loslopen	rust	rust	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