



Trainingschema 1/2 Marathon Zwolle

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	AFSTAND
Week 1 (4 feb - 10 feb)							
Rust	Interval 6 km	Rust	Tempoloop 6 km	Rust	Duurloop 10 km	Rust	22 km
Week 2 (11 feb - 17 feb)							
Rust	Interval 6 km	Rust	Tempoloop 6 km	Rust	Duurloop 10 km	Rust	22 km
Week 4 (18 feb - 24 feb) = voorjaarsvakantie							
Rust	Interval 6 km	Rust	Draven 6 km	Rust	Duurloop 10 km	Rust	22 km
Week 4 (25 feb - 3 mrt)							
Rust	Interval 8 km	Rust	Tempoloop 8 km	Rust	Duurloop 12 km	Rust	28 km
Week 6 (4 mrt - 10 mrt)							
Rust	Interval 6 km	Rust	Draven 8 km	Rust	Duurloop 10 km	Rust	24 km
Week 7 (11 mrt - 17 mrt)							
Rust	Interval 10 km	Rust	Tempoloop 8 km	Rust	Duurloop 14 km	Rust	32 km
Week 8 (18 mrt - 24 mrt)							
Rust	Bruggenloop 6 km	Rust	Draven 6 km	Rust	Duurloop 14 km	Rust	26 km
Week 9 (25 mrt - 31 mrt)							
Rust	Interval 8 km	Rust	Tempoloop 10 km	Rust	Duurloop 14 km	Rust	32 km
Week 10 (1 apr - 7 apr)							
Rust	Interval 12 km	Rust	Draven 6 km	Rust	Duurloop 14 km	Rust	32 km

Trainingen

Duurloop	65-70% van max. tempo / D1
Tempoloop	circa 85% van max. tempo / D3
Interval	Snelheidswerk/uithoudingsvermogen
Draven	70 - 85% van max. tempo / D2

Pagina 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	AFSTAND
Week 11 (8 apr - 14 apr)							
Rust	Fartlek	Rust	Tempoloop	Rust	Duurloop	Rust	

	8 km		10 km		14 km		32 km
					10 EM Zwolle Zuid		
Week 12 (15 apr - 21 apr)							
Rust	Interval	Rust	Tempoloop	Rust	Draven	Rust	36 km
	14 km		10 km		12 km		
Week 13 (22 apr - 28 april)							
Rust	Bos Hattem	Rust	Draven	Rust	Duurloop	Rust	40 km
	16 km		14 km		10 km		
Week 14 (29 apr - 5 mei) = vakantie							
Rust	Interval	Rust	Tempoloop	Rust	Draven	Rust	40 km
	10 km		14 km		16 km		
Week 15 (6 mei - 12 mei)							
Rust	Interval	Rust	Tempoloop	Rust	Duurloop	Rust	42 km
	16 km		10 km		16 km		
Week 16 (13 mei - 19 mei)							
Rust	Bos Hattem	Rust	Draven	Rust	Duurloop	Rust	38 km
	10 km		10 km		18 km		
Week 17 (20 mei - 26 mei)							
Rust	Interval	Rust	Interval	Rust	Draven	Rust	44 km
	16 km		10 km		18 km		
Week 18 (27 mei - 2 juni)							
Rust	Bruggenloop	Rust	Duurloop	Rust	Draven	Rust	46 km
	10 km		18 km		18 km		
			Stationsloop				
Week 19 (3 juni - 9 juni)							
Rust	Duurloop	Rust	Draven	Rust	Draven	Rust	40 km
	20 km		10 km		10 km		
Week 20 (10 juni - 15 juni)							
Rust	Duurloop	Rust	Draven	Rust		Rust	15 km
	10 km		5 km/30 min				



Trainingen

Duurloop	65-70% van max. tempo / D1
Tempoloop	circa 85% van max. tempo / D3
Interval	Snelheidswerk/uthoudingsvermogen
Draven	70 - 85% van max. tempo / D2