



Trainingschema Rotterdam 2025 voorjaarsmarathon

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag) of training	dinsdag (rustdag)	woensdag (interval)	donderdag (rustdag)	vrijdag (tempo duurloop) in Z2 (in u:mm) Let op 1e helft rustig 2e helft sneller	zaterdag (rustdag)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
				Sportcentrum Oudennij 19:30 uur		Atletiekbaan Amaliapark 19:30 uur		thuis		Sportcentrum Oudennij 9.00 uur
1	1	01-jan	07-jan	30 min. Z1		6 x 1200 (DP:400 mtr)		8 KM		15 KM
2	2	06-jan	12-jan	45 min. Z1		4 x 1000-800-600 mtr. Z2 (DP:200 mtr)		8 KM		20 KM
3	3	13-jan	19-jan	15 min. Z1 + 3 x 15 min. Z2 (DP: 2 min.) + 10 min. Z1		5 x 400-600-800 mtr. Z3 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.)		10 KM		22 KM
4	4	20-jan	26-jan	60 min. Z1 + afsluitend 5 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.) of 5 x heuvelop versneld (DP: heuvelaf)		5 series van 5 x 400 mtr. in Z2/Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.)		12 KM		24 KM
5	5	27-jan	02-feb	30 min. Z1 + 30 min. Z2		8 x 1000 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.)		10 KM		22 KM
6	6	03-feb	09-feb	20 min. Z1 + 20 min. Z2 + 20 min. Z1 + afsluitend 5 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.) of 5 x heuvelop versneld (DP: heuvelaf)		8 x 800 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) in Z3 (DP: 100 mtr.)	6 x 400 mtr.	10 KM		24 KM
7	7	10-feb	16-feb	15 min. Z1 + 40 min. Z2		BLOK 1: 6 x 800 mtr. in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 8 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 8 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		12 KM		26 KM
8	8	17-feb	23-feb	20 min. in Z1 + 40 min. in Z2 + 5 min. Z3 (10 min. uitlopen rustig)		BLOK 1: 5 series (400 mtr. - 600 mtr.) in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 5 series (200 mtr. - 400 mtr.) in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 5 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		14 KM		28 KM
9	9	24-feb	02-mrt	10 min. Z1 + 30 min. Z2 + 30 min. Z1		10 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledige herstel)		10 KM		24 KM
10	10	03-mrt	09-mrt	10 min. Z1 + 30 min. Z2 + 30 min. Z1 + afsluitend 8 x 100 mtr. versnellen (DP: 100 mtr.) of 8 x heuvelop versneld (DP: heuvelaf)		4 series in Z3 van (1200 mtr. - 800 mtr. - 400 mtr.) (DP: 100 mtr. SP: 400 mtr.)		10 KM		28 KM
11	11	10-mrt	16-mrt	10 min. Z1 + 20 min. Z2 + 10 min. Z3 + 20 min. Z1		BLOK 1: 5 x 1000 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) BLOK 2: 5 x 1000 mtr. in Z3 (DP: 200 mtr.)		10 KM		30 KM
12	12	17-mrt	23-mrt	15 min. inlopen in Z1 + 5 x 1000 in TM (DP: 200 mtr.) + 10 min. uitlopen in Z1		4 series in Z3 (800 mtr. - 1200 mtr. - 800 mtr.) (DP: 200 mtr. SP: 400 mtr.)		14 KM		34 KM Langste duurloop
13	13	24-mrt	30-mrt	60 min. in Z1		8 x 800 mtr. in Z2/Z3		8 KM		20 KM
14	14	31-mrt	06-apr	20 min. inlopen in Z1 + vervolgens 12 min. - 8 min. - 4 min. in TM (DP: 4 min.)		6 x 1000 mtr. in Z3 (DP: 200 mtr.)		6 KM		rustig herstelloop 30 minuten
15	15	07-apr	13-apr	rustdag wedstrijd bespreking in Runningdirect hardloopspecialzaak		10 tot 15 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in marathontempo + 10 tot 15 min. rustig uitlopen			20 min. rustig inlopen	MARATHON

Betekenis van de afkortingen in het schema:

Z1	Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprekken voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
Z2 = MT	Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
Z3 = HM	Snelheids training-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra ademte halen (Hfmax - 30)
Z4 = 10KM	Snelle interval training tempo. Niet erg comfortabel. Zwarte intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
TM	Marathontempo, tempo waarin iedere marathon - getel op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
DP	Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval) trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
SP	Seriepauzen in iedere serie of blok. Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr.) in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt. Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.