

Trainingsprogramma marathon Gevorderd

Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 20 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 8

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
2 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten *
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
2 x per drie weken	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
Hooguit 1 x per drie weken	intensieve duurloop tempo 3	30 tot 45 minuten

* Toelichting: niet meteen de eerste week 90 minuten, maar rustig opbouwen per week.

Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	extra lange rustige duurloop tempo 1	geleidelijk naar 26 km
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	30 tot 45 minuten
1 x per twee weken	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	duurloop marathontempo *	30 tot 45 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang **)	60 minuten / ± 9km

* Toelichting: Met andere woorden duurloop tempo 3 (93%)

** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan marathon tempo)
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 4 x 1500m
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 dribbelen

Intensieve periode

Begin: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 2 weken voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	extra lange rustige duurloop tempo 1	geleidelijk naar 34 km
2 x per week	rustige duurloop tempo 1	30 tot 45 minuten
1 x per twee weken	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	duurloop marathontempo *	30 tot 45 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang **)	60 minuten / ± 9km

* Toelichting: Met andere woorden duurloop tempo 3 (93%)

** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan marathon tempo)
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m 3000m b.v. 4x 2000m
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 dribbelen

De laatste twee/vier weken

· Methode 1

- Twee weken voor de marathon worden de duurtrainingen gehalveerd.
- De laatste week voor de marathon doe je weinig: één keer een rustig duurloopje van zo'n 30 minuten en drie dagen voor de marathon een snelle duurloop van 25 minuten. De laatste dagen voor de marathon doe je gewoon lekker (bijna) niets.
- Lees ook de pagina Wedstrijdvoorbereiding en speciaal het stukje over koolhydraatstapeling. Succes!

· Methode 2

De taperingsperiode voor de marathon begint een maand voor de wedstrijd. De eerste week train je 75 procent van de trainingsomvang van de zwaarste week. De week daarna 50 procent. Hierna 30 procent. En tenslotte de week voor de marathon slechts 15 procent. De eerste drie weken van deze periode verminder je alleen de omvang van je duurlopen; de snelheidstraining blijf je gewoon doen. De laatste week doe je vooral intervaltraining op vijf km wedstrijdtempo en marathontempo.

