

Hardlooppassie.nl - Gratis marathon hardloopschema

Wat leuk dat je een marathon wilt gaan lopen! Het is een enorme uitdaging, maar tegelijkertijd geloof ik dat het voor iedereen haalbaar is. Het vereist wel een flinke voorbereiding, waarin je op een verantwoorde manier gaat trainen, op weg naar dat ultieme doel: de 42 kilometer en 195 meter!

Let op

Om op een verantwoorde manier te gaan trainen, kun je onderstaand schema aanhouden. Dit schema gaat er van uit dat je 5 kilometer op een rustig tempo kunt hardlopen. Daarnaast is een kleine 15 kilometer in één week hardlopen op dit moment al haalbaar. Als je jezelf hier nog niet in herkent, probeer dan eerst een hardloopschema te volgen om op te bouwen richting de 5 kilometer.

Ook is het enorm belangrijk dat je over goede hardloopschoenen beschikt, om blessures te vermijden. Als je nog geen hardloopschoenen hebt, bekijk dan hier onze beste keuzes:

[Bekijk hier onze beste keuzes voor hardloopschoenen!](#)

Uitleg schema

- Elke week staan er vier trainingsmomenten gepland.
 - Maandag is een herstelloop, en zal altijd een korte afstand betreffen op een erg rustig tempo.
 - Woensdag en vrijdag verschillen en kunnen duurlopen zijn of intervallsessies.
 - Zondag is de lange duurloop. Hier maak je de meeste kilometers, maar we houden het tempo rustig.
- Elk trainingsmoment geeft de dag van de week, het aantal kilometers, een tempopindicatie en eventueel een toelichting. Het tempo verschilt voor iedereen. Probeer onderstaande richtlijnen aan te houden:

Tempopindicatie

Int (Interval)	Verschillende tempo's in dezelfde sessie. Zie de toelichting per sessie.
EP (Easy Pace)	Rustig tempo: Als je een hartslagmeter gebruikt, probeer je hartslag niet verder te laten oplopen dan 180 min je <i>leeftijd</i> (vb: leeftijd 25 jaar geeft hartslag 180-25 = 155 BPM)
TP (Tempo pace)	Probeer zo'n 30 seconden per kilometer sneller te lopen dan je EP snelheid. (vb: EP snelheid = 6:00 min/km geeft TP = 5:30 min/km)
FP (Fast pace)	Probeer zo'n 30 seconden per kilometer sneller te lopen dan je EP snelheid. (vb: EP snelheid = 5:30 min/km geeft TP = 5:00 min/km)

Week 1: 16 km	Afstand [km]	Tempo	Toelichting
Maandag	3	EP	Herstelloop
Woensdag	4	EP	Duurloop
Vrijdag	4	EP	Duurloop
Zondag	5	EP	Lange duurloop

Week 2: 17,5 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	3	EP	Herstelloop
Woensdag	4	Int	1 km @ EP, dan 6x400m @ TP (telkens 100m rust @EP)
Vrijdag	4	Int	1 km @ EP, dan 6x400m @ TP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	6,5	EP	Lange duurloop

Week 3: 20 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	3	EP	Herstelloop
Woensdag	5	Int	1 km @ EP, dan 8x400m @ TP (telkens 100m rust @EP)
Vrijdag	4	Int	1 km @ EP, dan 6x400m @ TP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	8	EP	Lange duurloop

Week 4: 23 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	3	EP	Herstelloop
Woensdag	6	Int	1 km @ EP, dan 10x400m @ TP (telkens 100m rust @EP)
Vrijdag	4	Int	1 km @ EP, dan 6x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	10	EP	Lange duurloop

Week 5: 26 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	4	EP	Herstelloop
Woensdag	6	EP	Duurloop
Vrijdag	4	EP	Duurloop
Zondag	12	EP	Lange duurloop

Week 6: 30 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	4	EP	Herstelloop
Woensdag	7	Int	1 km @ EP, dan 4x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	5	Int	1 km @ EP, dan 8x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	14	EP	Lange duurloop

Week 7: 33 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	4	EP	Herstelloop
Woensdag	8	Int	1 km @ EP, dan 4x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	5	Int	1 km @ EP, dan 8x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	16	EP	Lange duurloop

Week 8: 38 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	4	EP	Herstelloop
Woensdag	10	Int	1 km @ EP, dan 6x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	6	Int	1 km @ EP, dan 10x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	18	EP	Lange duurloop

Week 9: 43 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	10	Int	1 km @ EP, dan 6x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	7	Int	1 km @ EP, dan 12x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	21	EP	Lange duurloop

Week 10: 48 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	10	EP	Duurloop
Vrijdag	9	EP	Duurloop
Zondag	24	EP	Lange duurloop

Week 11: 53 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	13	Int	1 km @ EP, dan 8x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	8	Int	1 km @ EP, dan 14x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	27	EP	Lange duurloop

Week 12: 58 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	16	Int	1 km @ EP, dan 10x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	7	Int	1 km @ EP, dan 12x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	30	EP	Lange duurloop

Week 13: 63 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	16	Int	1 km @ EP, dan 10x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	8	Int	1 km @ EP, dan 14x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	34	EP	Langste duurloop, voordat we gaan afbouwen (taperen)!

Week 14: 55 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	13	Int	1 km @ EP, dan 8x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	9	Int	1 km @ EP, dan 16x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	28	EP	Lange duurloop

Week 15: 37 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	10	Int	1 km @ EP, dan 6x1000m @ TP (telkens 500m rust @EP)
Vrijdag	6	Int	1 km @ EP, dan 10x400m @ FP (telkens 100m rust @EP)
Zondag	16	EP	Lange duurloop

Week 16: 57 km	Afstand	Tempo	Toelichting
Maandag	5	EP	Herstelloop
Woensdag	6	Int	1 km @ EP, dan 10x400m @ TP (telkens 100m rust @EP)
Vrijdag	4	EP	Herstelloop
Zondag	42,195	-	Succes! Je kunt het!