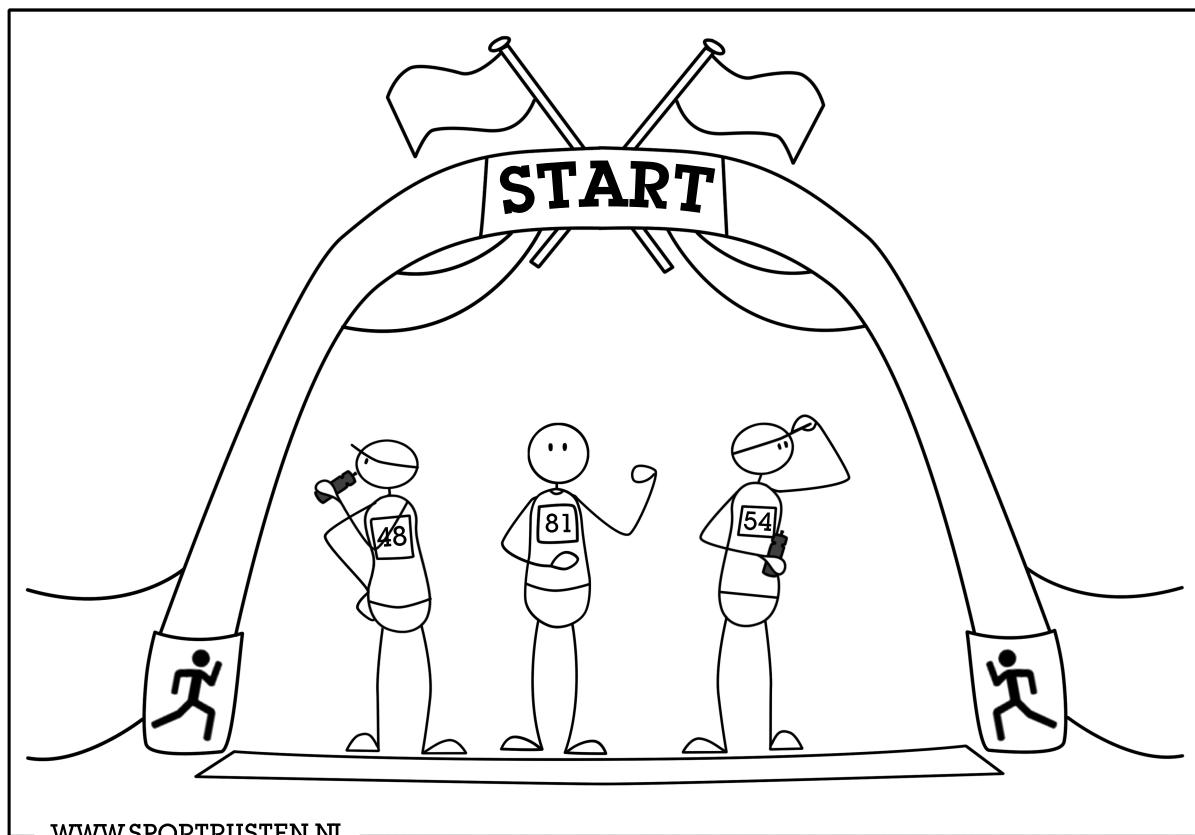


100 DAGEN LOGO

SPORTRUSTEN LOGO

SCHEMA MARATHON

WANNEER BEGIN JIJ?



100 DAGEN LOGO

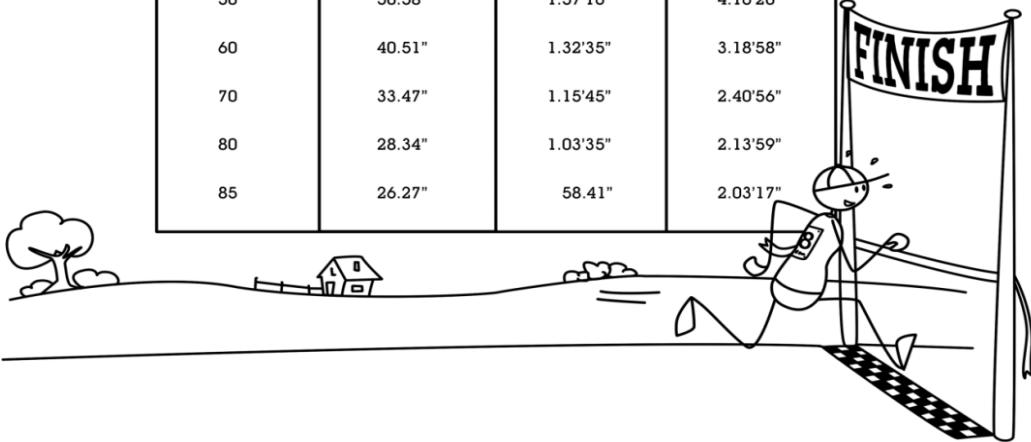
SPORTRUSTEN LOGO

100 DAGEN-SCHEMA MARATHON
ELKE DAG EEN ADEMHALINGSOEFFENING
VIER MAAL PER WEEK HARDLOOPEN

Beste lezer,

Hier is je schema voor de marathon. Per week zie je precies wat je moet doen. Je kunt dagelijks je rusthartslag opschrijven en je looptijden noteren. Je traint vier keer per week, in plaats van drie bij het reguliere Sportrusten-programma. Het schema houdt rekening met twee langere duurlopen van maximaal veertien kilometer en twee kortere van vijf tot negen kilometer. De lange duurlopen doe je op het tempo dat je verwacht te lopen op de marathon. Met behulp van onderstaande schema kun je dat berekenen:

VO2 MAX/KG & LOOPTIJDEN			
Zuurstofopname per Kilogram	10 Kilometer	21,1 Kilometer	Marathon
35	1.15'20"	2.59'45"	6.15'14"
40	1.06'28"	2.36'34"	5.52'13"
50	50.58"	1.57'16"	4.16'20"
60	40.51"	1.32'35"	3.18'58"
70	33.47"	1.15'45"	2.40'56"
80	28.34"	1.03'35"	2.13'59"
85	26.27"	58.41"	2.03'17"



The illustration shows a runner in motion, crossing a finish line marked by a flag that reads "FINISH". The runner is wearing a cap and shorts. The background features a simple landscape with a house, trees, and hills.

WWW.SPORTRUSTEN.NL

Kijk naar je tijd op de tien kilometer van dit moment. Stel: je loopt op de tien kilometer een tijd van 1.06'28" (zie bovenstaande tabel), dan is je verwachte marathontijd 5.52'13". Bereken je kilometertijd als volgt:

Aantal uren x 60 + minuten : afstand. Dus in dit voorbeeld $5 \times 60 + 52 = 352 : 42,2 = 8,34"$
De seconden moeten nog worden omgerekend door seconden x 60 te doen. Dus hier: $0,34 \times 60 = 20$.
Je tijd per kilometer is dan 8,20"

Op dat tempo loop je de duurlopen. Na drie weken loop je een tien kilometer voluit. Op basis van die tijd pas je het tempo van je duurlopen continu aan. Op die manier went je lichaam aan het tempo dat je straks ook loopt op de marathon. Heb je nog geen tien kilometertijd maar weet je wel je VO₂max/kg? Dan kun je in het schema hiernaast zien wat je verwachte tien kilometertijd is.

Eén van de korte trainingen doe je zo snel mogelijk. Zo trek je je suikervoeraden leeg en leert je lichaam deze aan te vullen. Dat geeft meer energie, ook buiten het lopen.

De andere korte training kun je vogels kijken. Zonder hartslagmeter, gewoon lekker lopen.

Door geregeld je rustpols te meten, kun je zien of je niet overtraind raakt. Is je rusthartslag te hoog, dan wacht je een dag met trainen. Met korte trainingen van twaalf minuten in de laatste week houd je je lichaam alert en blijven de voorraden op peil.

Wil je meer weten, maar nog niet direct *Ik, hardloper* lezen? Lees dan eerst deel drie van het boek. Ben je onzeker over je hartslagzones? Informeer dan naar een inspanningstest en kijk op: <http://sportrusten.nl/inspanningstest/>.

Week 1

Rustpols	Km	Tijd
	10K	
	6K	
	5K	Vogels kijken
	9K	

Week 2

Rustpols	Km	Tijd
	10K	
	6K	
	5K	Vogels kijken
	10K	

Week 3

Rustpol	Km	Tijd
	10K	
	6K	
	5K	Vogels kijken
	8K	

Week 4

Rustpol	Km	Tijd
	11K	
	7K	
	5K	Vogels kijken
	10K VOLUIT	

Week 5

Rustpol	Km	Tijd
	12K	
	7K	
	6K	Vogels kijken
	10K	

Week 6

Rustpol	Km	Tijd
	12K	
	7K	
	6K	Vogels kijken
	11K	

Week 7

Rustpol	Km	Tijd
	12K	
	7K	
	6K	Vogels kijken
	10K VOLUIT	

Week 8

Rustpol	Km	Tijd
	12K	
	7K	
	6K	Vogels kijken
	12K	

Week 9

Rustpol	Km	Tijd
	12K	
	7K	
	6K	Vogels kijken
	10K	

Week 10

Rustpol	Km	Tijd
	13K	
	8K	
	6K	Vogels kijken
	10K VOLUIT	

Week 11

Rustpol	Km	Tijd
	14K	
	9K	
	7K	Vogels kijken
	12K	

Week 12

Rustpol	Km	Tijd
	14K	
	9K	
	7K	Vogels kijken
	12K	

Week 13

Rustpol	Km	Tijd
	14K	
	9K	
	7K	Vogels kijken
	13K	

Week 14

Rustpol	Km	Tijd
	10K	
	12 minuten	
	12 minuten	

Week 15

Rustpols	Km	Tijd
	Dag 100: 42,195K	