

24-Weken Marathon Schema

Voor recreatieve lopers met als doel een eerste of verbeterde marathon.

Zone	Doel
Z1	Herstel
Z2	Rustige duurloop
Z3	Steady / marathontempo
Z4	Drempel
Z5	VO2max
Z6	Sprints / strides

Week 1

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	120 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 2

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	125 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 3

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	130 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 4

Herstelweek

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	100 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 5

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	140 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 6

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	145 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 7

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	150 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 8

Herstelweek

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	120 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 9

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	160 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 10

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	165 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 11

Training	Inhoud
----------	--------

Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	170 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 12

Herstelweek

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	140 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 13

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	180 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 14

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	185 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 15

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	190 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 16

Herstelweek

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	160 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 17

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	195 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 18

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	195 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 19

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	195 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 20

Herstelweek

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	160 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 21

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2

Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	195 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 22

Taperfase

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	150 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 23

Taperfase

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	120 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)

Week 24

Taperfase

Training	Inhoud
Interval	15' Z2 + 5×3' Z4-Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen
Duurloop	45-70' Z2
Tempoloop	15' Z2 + 20-50' Z3 + uitlopen
Lange duurloop	42 min Z2 (laatste deel Z3 indien fris)