



# TRAININGSSHEMA

**AMSTERDAM MARATHON 2008**      zondag 19 oktober

**NEW YORK MARATHON 2008**      zondag 2 november

Van:                    : .....

Plaats                : .....Postcode: .....

Telefoon             : .....

Geboorte dat.: .....

E-mail adres : .....



New York Road Runners' Premier Event is the ING New York City Marathon

WORLD MARATHON MAJORS  
BOSTON CHICAGO AMSTERDAM NEW YORK

# Inhoudsopgave

	Pagina
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Kan ik een marathon lopen</b>	<b>4</b>
<b>Ben je een typische marathonman of vrouw</b>	<b>5</b>
Gezondheid	5
Ervaring	5
Omgeving	5
Persoonlijkheid	5
Materiaal	5
Nog niet geheel zeker?	5
<b>Algemene Inlichtingen</b>	<b>6</b>
Algemeen	6
Starttijden	6
Benodigde loopervaring en streeftijd	6
Voorwaarde	6
Opmerking	6
Huisregels	6
Vrijwilligers	6
Verzorging	6
Wat zijn (maximaal) haalbare tijden op de marathon	7
<b>Persoonlijk beste tijden</b>	<b>7</b>
<b>Streeftijden uitgaande van je beste 10 km tijd</b>	<b>7</b>
Marathon- en duurloop tempo's	8
Trainingsgroepen	8
Duurlopen	8
<b>Welk tempo is voor mij ideaal?</b>	<b>8</b>
Wat is je VO <sup>2</sup> max-tempo?	9
Hoe verschuif je je melkzuurdrempel?	9
Trage duurlopen – het meest verwarrende der tempo's	9
Tot slot een greep uit de tabellen	9
<b>Looptempo's uitgaande van 10 km tempo</b>	<b>10</b>
<b>Trainingsrichttijden</b>	<b>11</b>
<b>Het lopen van een marathon</b>	<b>12</b>
<b>Meest gemaakte fouten tijdens de voorbereiding</b>	<b>14</b>
<b>Tips voor de marathon loper</b>	<b>15</b>
<b>De dagen voor de marathon</b>	<b>15</b>
<b>De dag van de marathon</b>	<b>16</b>
<b>Meest gemaakte fouten tijdens de marathon</b>	<b>16</b>
<b>De marathon zelf en direct na de marathon</b>	<b>16</b>
<b>De dagen na de marathon</b>	<b>17</b>
<b>Lopen met een hartslagmeter</b>	<b>17</b>
<b>Opmerkingen en laatste informatie</b>	<b>18</b>
Opmerkelijk	18
Informatie op Internet	18
Informatie over het schema en opgeven voor E-mail berichten	18
<b>Routekaarten</b>	<b>19</b>
<b>Trainingsschema MARATON 2008</b>	<b>20 en 21</b>

# TRAININGSSCHEMA

## MARATHON 2008

Pijnacker, januari 2008

### Voorwoord

Beste loper,

Deze nota is bedoeld voor lopers die voor het eerst of alweer een marathon willen gaan lopen. De nota bevat suggesties, tips, trainingsvoorwaarden, kortom nuttige zaken die een bijdrage kunnen leveren om een marathon zonder probleem te kunnen uitlopen.

Het lopen van een marathon is niet iets wat je 'zo maar even' gaat doen. Waarschijnlijk loop je al langer met de gedachte rond om ooit in je leven een marathon te gaan lopen en is het tijdstip aangebroken dat je dit nu daadwerkelijk gaat doen. Misschien is het de 'zoveelste' marathon die je gaat lopen, je weet dan al een beetje wat je te wachten staat en bent niet bang om deze uitdaging nogmaals aan te gaan. Proficiat! Want het betekent immers dat je er geestelijk klaar voor bent en dat is eigenlijk de basis voor het lopen van een marathon. Je moet er vooral zin in hebben en plezier aan beleven, pas dan is het trainen voor en lopen van een marathon echt leuk.

Voordat het zover is, zal er flink getraind moeten worden, iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De training heeft echter altijd hetzelfde doel, namelijk: verantwoord lopen in een tijd die bij jou past. Hier sta je niet alleen voor, want vele lopers zijn in het verleden enthousiast begonnen om vooral de lange duurlopen 'samen' te lopen. Er zijn routes uitgezet in de omgeving van Delft, waarbij getracht is om wegen te vinden die 'lekker lopen' en liefst voor iedereen 'nieuw' zijn.

Het organiseren van lange duurlopen op zondag en maandag is ontstaan na het wegvallen van de speciale marathon trainingen bij AV De Koplopers. Omdat toch veel lopers behoefte hadden aan ondersteuning en het trainen in een groep prettig vinden is 10 jaar geleden begonnen met deze activiteit. Inmiddels is het samen Lekker Lopen van lange afstanden uitgegroeid tot een grote groep lopers uit verschillende verenigingen. De onderlinge band tussen verenigingen is hierdoor versterkt en dat is een prettige bijkomstigheid. Er zijn vrijwilligers gevonden die de verzorgingsposten bemannen. Dit is ook een service die alle lopers erg waarderen en een waardevolle bijdrage aan de training levert.

Om je nog verder te ondersteunen tref je in de nota een schema en nuttige informatie. De basis hiervan zijn mijn ervaringen bij het trainen voor en lopen van inmiddels 31 marathons. Hieraan heb ik persoonlijk veel plezier beleefd. Tevens hebben enkele Koplopers een deskundige bijdrage geleverd aan de totstandkoming van deze nota en de ervaringen van vele lopers die de marathon rond de vier uur hebben volbracht heb ik hierbij gebruikt. Ik ben hen allen daarvoor zeer erkentelijk.

Tijdens de komende trainingen kun je ruimschoots wennen aan de tempo's en zonodig bijstellen. Het belangrijkste blijft altijd "plezier beleven aan het lopen" en de voldoening achteraf. Als je dit in gedachten houdt, is het lopen van een marathon een rijke ervaring en de beloning in de vorm van een medaille is dan iets om dan trots op te zijn.

Ik wens iedereen veel trainingsplezier en een goede marathon toe.

Aad van Oosten  
Organisator "Lekker Gelopen" duurlopen.

N.B.: Dit schema is bedoeld voor de z.g. najaarsmarathons (Berlijn, Eindhoven, Amsterdam, New York, Berenloop enz.) Kijk op [www.lekkergelopen.nl](http://www.lekkergelopen.nl) voor de juiste data. Houdt hier de laatste weken rekening mee en stem het schema af op jouw marathon.

## Kan ik een Marathon lopen?

"Kan ik een marathon lopen?" is een vraag die mij vaak gesteld wordt. Om hierop een eerlijk antwoord te kunnen geven, moet ik altijd oppassen dat ik mijn enthousiasme voor de marathon niet de doorslag laat geven, maar als trainer kijk of iemand werkelijk in de juiste omstandigheden verkeert om ook werkelijk de marathon te kunnen lopen. Omdat ik niet in iemands binnenste kan kijken en de gezinssituatie niet kan beoordelen, heb ik relevante onderwerpen in deze nota verwerkt.

Om een marathon te lopen, moet je ten eerste, het er zelf helemaal over eens zijn, dat je het ook zelf werkelijk wilt. Vergeet even alle goede raadgevingen van anderen, mogelijke weddenschappen en kijk even diep in jezelf. Bedenk dan dat dingen die je wilt bereiken, je enkel kunt halen door studie, training en de juiste motivatie. Hiervoor heb je tijd en doorzettingsvermogen nodig. Als je een drukke baan hebt, weinig tijd enz., maar wel doorzettingskracht, is het af te raden om aan een marathon te beginnen. Je zult tijd tekort komen en steeds het gevoel hebben om niet gedane trainingen in te halen. Andersom is ook niet goed. Je bent dan wel lichamelijk klaar, maar geestelijk niet.

Ten tweede moet je lichaam het aan kunnen. Je moet een goede basisconditie hebben, liefst 3 jaar loopervaring hebben en geen last hebben van blessures of andere ongemakkelijkheden.

Ten derde moet je directe omgeving, bijv. je gezin, het er mee eens zijn. Je gaat immers vele uren trainen en dus niet bij het gezin aanwezig. Het is heel belangrijk dat zij het leuk vinden dat je een marathon gaat lopen en je hierbij stimuleren.

Als je aan deze drie voorwaarden voldoet, ben je al een heel eind en hoef je alleen nog maar trots op jezelf te worden. Ga maar eens voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf dat je er goed uit ziet en het helemaal gaat maken. Je gaat een marathon lopen!

Vervolgens stel je voor jezelf, in overleg met je trainer, een realistisch en haalbaar doel. Je weet dat je nooit een marathon zult winnen, maar je wilt ook niet als laatste eindigen en je wilt zeker niet uitvallen. Dan wordt het pas echt moeilijk, want het lijkt wel of iedereen die je kent harder loopt dan jij. Pas dan goed op en kijk naar hun resultaten uit het verleden, vraag hoe lang zij deden over hun laatste marathon en laat die verhalen over het waarom het zo slecht ging, voor wat ze zijn. Denk hierbij aan "Visserslatijn". De meeste lopers stellen hun doel te hoog, lopen te hard en komen in de problemen. Stel een doel dat je kunt realiseren. Of je er 3 uur, 4 uur of 5 uur over doet, het gaat om de prestatie.

Dan ga je trainen. De eerste trainingen vallen wel mee, je bent nog enthousiast. Dan worden de afstanden langer, het is een keer koud of juist erg warm, je voelt je niet helemaal lekker. Kortom je hebt het gevoel dat je nooit langer dan de juist gelopen afstand zou kunnen lopen en de marathon is nog wel 17 km of meer kilometers verder. Gewoon doorgaan, rustig blijven, de volgende maal lukt het vast beter en vraag je jezelf af waarom je vorige maal zo slecht liep.

Als je wilt weten hoe je lichaam op de training reageert, is het verstandig om de lange duurlopen met een hartslagmeter te trainen. Na een aantal trainingen weet je welke hartslag bij welk tempo hoort en, omdat je lange duurlopen altijd in hetzelfde tempo loopt, weet je snel hoe hoog je hartslag ongeveer wordt. Je zult ook al snel bemerken dat je hartslag nooit liegt. Voel je je slecht, is je hartslag hoog, loop je een helling op, wordt je hartslag hoger enz.. Onder normale omstandigheden gaat je hartslag aan het einde van een lange duurloop langzaam omhoog (8-10 slagen). Dit is normaal, zeker als de afstand boven de 20 km komt. Gaat je hartslag al eerder snel omhoog, dan train je mogelijk te snel. Je hebt dan waarschijnlijk al in de gaten dat jij de enige bent die niet kan praten tijdens het lopen, terwijl dit juist bij lange duurlopen moet kunnen. De meest gemaakte fout is nog altijd, het te hard trainen en te snel lopen van lange afstanden.

Tenslotte wil ik opmerken dat je tijdens het lopen van een marathon je jezelf wel eens afvraagt waarom je zonodig moest gaan lopen, dat is even moeilijk, maar als je doorzet en deze boze gedachte verdringt, is het gevoel en de waardering die je terug krijgt, het marathonlopen ten zeerste waard. Draag dan ook vol trots de medaille en laat aan iedereen zien dat jij een van die mensen bent die een marathon kunnen lopen. Vergeet hierbij echter niet je familie/supporters te bedanken, want zonder hen had je het nooit gehaald. Veel succes met het nemen van je beslissing!

## **Ben je een typische Marathonman of vrouw?**

Voordat je besluit een marathon te gaan lopen is het goed jezelf een paar vragen te stellen. Beantwoord de vragen naar waarheid. Per onderwerp mag het antwoord hooguit één keer 'nee' zijn, anders kun je de marathon beter nog iets uitstellen.

### **Gezondheid**

1. Voel je je gezond? (En hier bedoelen we niet min of meer gezond, maar kerngezond)
2. Ben je vrij van lichamelijke klachten, met name op orthopedisch gebied?
3. Heb je je gedurende de laatste drie maanden uitvoerig laten onderzoeken door een dokter?
4. Is bij dat onderzoek ook een ECG (hartfilmpje) gemaakt?
5. Behoor je niet tot de risicogroep van zware rokers, alcoholisten of mensen met een hoge bloeddruk?

### **Ervaring**

6. Loop je al ruim drie jaar regelmatig?
7. Loop je drie keer per week of vaker?
8. Train je twintig kilometer per week of meer?
9. Kan je anderhalf uur achter elkaar hardlopen?
10. Kun je tenminste twintig kniebuigingen maken zonder de volgende dag spierpijn te hebben?

### **Omgeving**

11. Staat je partner/familie voor honderd procent achter jou marathonaspiraties? (De proef op de som: hoef je geen slecht geweten te hebben als je in plaats van het traditionele uitje naar oma en opa, in het weekend kiest voor de lange duurloop?)
12. Heb je naast partner/familie hoe dan ook voldoende tijd voor een marathonvoorbereiding?
13. Bied je baan je voldoende mogelijkheden om tijd uit te trekken voor serieuze training?
14. Ben je gedurende de voorbereidingsperiode (laatste drie maanden) voor je werk nauwelijks op reis? (Zo niet: kun je dan wel lopen op de plaats van bestemming?)
15. Is jou chef ook loper? (Zo niet: geen nood. Bij ieder onderwerp mag je één keer 'nee' antwoorden. Het mag duidelijk zijn: je baas kan maar beter ook snel gaan lopen.)

### **Persoonlijkheid**

16. Wil je je beslist aan een marathon wagen (of heeft iemand geprobeerd je om te praten?)
17. Verheug je je op de uitdaging en ben je overwegend optimistisch dat de eindstreep niet te ver ligt?
18. Bezit je genoeg discipline om tenminste drie maanden gewetensvol te wijten aan het grote doel?
19. Ben je in staat je te houden aan een trainingsschema, het onze of het jouwe?
20. Behoor je niet tot de kampioenen van de training, die zich telkens verheugen wanneer ze weer een minuut sneller zijn geweest op hun tien kilometer ronde (maar op D-day uitgeput aan de start verschijnen)?

### **Materiaal**

21. Bezit je tenminste twee paar loopschoenen? (Je krijgt tot drie maanden voor de marathon de tijd om van 'nee' een 'ja' te maken.)
22. Heb je u voldoende loopkleding? (Is het antwoord 'nee': zie 21.)
23. Houd je een dagboek bij met daarin alle trainingsgegevens?
24. Bezit je een goede stopwatch? (is het antwoord 'nee': zie 21.)
25. Is je voorraad- en koelkast voorzien van voldoende koolhydraatrijke voedingsmiddelen? (Is het antwoord 'nee': zie 21.)

### **Nog niet geheel zeker?**

Ga eerst eens gezellig mee trainen, kijk of je het aan kunt, of je het leuk vindt om steeds maar ver te lopen. Je kunt dan later alsnog inschrijven. Dat kost wel iets meer, maar je leeft meer ontspannen vanzelf naar de Marathon toe.

# Algemene inlichtingen

## Algemeen.

Het schema begint op zondag 22 juni. De totale omvang is 17 weken.

Mocht je langdurig afwezig zijn door vakantie, ziekte, blessures etc., laat dit dan even weten aan:

Aad van Oosten, tel. 015-3695532 of e-mail: oos@kabelfoon.nl

<b><u>Starttijden.</u></b> Zondag:	<b>Duurlooptraining</b>	09.00 uur - Camping Uylenburg <i>Let op! Af en toe is het 08.30 uur</i>
Maandag:	<b>Uitlopen/Interval</b>	19.00 uur - Parkeerplaats naast Camping Uylenburg 6:00 min per km en om 18:50 uur 6:15 min per km.
Dinsdag t/m vrijdag:	<b>Intervaltraining</b>	Zelf te lopen of tijdens de training van je vereniging

## Benodigde loopervaring en streeftijd.

- Minstens 3 jaar loopervaring hebben
- Een afstand van 21 km in een tempo van 6 min per km kunnen lopen
- De marathon willen lopen in een tijd tussen 3:30 en 3:45, 3:45 en 3:59 uur of langer dan 4:00 uur.

**Voorwaarde.** Minimaal 4 trainingen per week, met een maximum van 5. Totaal 815 km (excl. rust)

**Opmerking.** De trainingen zijn buiten verantwoordelijkheid van elke vereniging en/of personen. Je mag op eigen risico meelopen, mits je je houdt aan de huisregels.

Het kan voorkomen dat het schema niet overeenkomt met de trainingsdoelen van de groep waarin je bij een vereniging traint. Houdt hier rekening mee en overleg anders eerst met je trainer of het verstandig is om voor een marathon te gaan trainen. Vraag of jou trainer rekening wil houden met je marathonschema.

## Huisregels.

- De looper rechts vooraan is verantwoordelijk voor het te lopen tempo, als je hem passeert kost het je een rondje koffie. Afstand en tempo worden vooraf besproken, als het onverhoopt toch niet lukt om te volgen, geef dan tijdig een seintje en gooi het in de groep. Dan kunnen er nog maatregelen genomen worden, na het lopen niet meer. Niet klagen achteraf dus!
- Het schema is een richtlijn, als er dus iets harder of zachter wordt gelopen, doe je mee of geeft aan dat je het niet wilt of kunt.
- Houdt leuke, grappige anekdotes niet voor jezelf, maar laat de groep meegenieten.
- Als er iemand in de problemen komt, wordt er geholpen door de medelopers.
- Loop op drukke wegen twee aan twee, het is voor je eigen veiligheid!
- We beginnen samen en eindigen samen met lopen, de eersten halen de laatste op!
- De trainer heeft altijd het laatste woord.

**Vrijwilligers.** Tijdens de lange duurlopen is het aanvullen van vocht onontbeerlijk, een te laag vochtgehalte kan je prestatie behoorlijk ten nadele beïnvloeden. Om dit te voorkomen nemen veel lopers zelf iets te drinken voor onderweg mee. Om de 5 km wordt even gestopt voor een kleine drinkpauze.

Bij de langere duurlopen wordt het wel als heel erg prettig ervaren, als men zelf niets hoeft mee te sjouwen, maar er voor drinken en een stukje banaan en vooral een opwekkend woord gezorgd wordt.

Hiervoor zijn vrijwilligers nodig, die deze taak op zich willen nemen. Gelukkig zijn er al enkele zeer enthousiaste mensen, maar we kunnen er nog wel een paar meer gebruiken.

Pols dus even bij het thuisfront wie deze schone taak af en toe (rooster) op zich wil nemen.

Op deze manier zie je je familie op zondag ook nog eens! Ik hoor het wel.

**Verzorging.** Bij de langere duurlopen is, om de ongeveer 5-7 Km, een verzorgingspost. Hier wordt even kort gestopt om te drinken (water, thee) en evt. een stukje banaan te eten. Geblesseerden hebben hier tevens de mogelijkheid om mee terug te gaan per auto.

De verzorging wordt gedaan door enthousiaste vrijwilligers, om iets terug te doen in de vorm van het aanbieden van een kop koffie/thee en om de kosten van bananen e.d. te dekken, wordt van de lopers die deelnemen aan het schema een vrijwillige bijdrage van € 10 verwacht. Het evt. overschot wordt na de marathon verrekend (opgedronken) tijdens de gezamenlijke afscheidsavond.

N.B.: De trainingen voor de najaarsmarathons zijn gratis, hiervoor zoeken we altijd "waterfietsers".

Tijdens de Rotterdam Marathon zal de AV De Koplopers verzorgingsauto achter het stadhuis op het plein aanwezig zijn (Haagse Veer). Hier kan je je omkleden en je tas achter laten (eigen risico). Verder is er iets te drinken en is er ook een masseur, voor massage voor- of na de wedstrijd, aanwezig. (Leden Koplopers gratis, anderen betalen een kleine vergoeding.) In een later stadium volgt hierover nog nader bericht.

**Wat zijn (maximaal) haalbare tijden op de marathon.** Vaak wordt er een factor 4,667 losgelaten op je meest recente 10 kilometer. Voorbeeld:  $4,667 \times 43$  minuten = ongeveer 3.20 uur.

Hierbij gaat men er echter van uit dat men optimaal presteert en een minimaal verval heeft.

Voor de meeste marathonlopers blijkt dit niet haalbaar. Bij onderstaande streeftijden is rekening gehouden met het gemiddelde verval wat bij marathonlopers voorkomt.

- Kwamen je meest recente 10 kilometertijden uit op tijden die ongeveer liggen tussen de 43 en 46 minuten dan is op de marathon een tijd van tussen de 3.30 - 3.45 uur haalbaar.
- Kwamen je meest recente 10 kilometertijden uit op tijden die ongeveer liggen tussen de 46 en 49 minuten dan is op de marathon een tijd van tussen de 3.45 - 4.00 uur haalbaar.
- Kwamen je meest recente 10 kilometertijden uit op tijden die ongeveer liggen tussen de 49 en 51 minuten dan is op de marathon een tijd van tussen de 4.00 - 4.15 uur haalbaar.
- Loop je tijden boven de 51 minuten op de 10 kilometer, dan is een marathontijd van boven de 4.15 uur niet ondenkbaar.

Bovengenoemde tijden zijn slechts richttijden, in onderstaande tabel meer richttijden.

Houdt hierbij ook rekening met je leeftijd. Boven de 50 jaar mag je ongeveer rekenen op een marathontijd die per vijf jaar 5 tot 10 minuten langer is.

## Persoonlijk BESTE tijden (Zelf invullen.)

Datum	Waar gelopen?	3 km	5 km	10 km	Halve Marathon	Hele Marathon

## Streeftijden uitgaande van je beste 10 km tijd (kortgeleden gelopen)

10 km	3 km	5 km	15 km	20 km	25 km	30 km	Marathon
<b>35:00</b>	09:30	16:28	00:53:33	01:12:46	01:32:41	01:53:17	02:46:27
<b>36:00</b>	09:45	17:01	00:55:05	01:14:54	01:35:27	01:56:44	02:51:41
<b>37:00</b>	10:00	17:28	00:56:39	01:17:04	01:38:16	02:00:13	02:57:01
<b>38:00</b>	10:15	17:55	00:58:12	01:19:13	01:41:03	02:03:41	03:02:18
<b>39:00</b>	10:30	18:23	00:59:48	01:21:26	01:43:56	02:07:16	03:07:48
<b>40:00</b>	10:45	18:51	01:01:21	01:23:36	01:46:45	02:10:48	03:13:13
<b>41:00</b>	10:59	19:18	01:02:55	01:25:47	01:49:35	02:14:21	03:18:41
<b>42:00</b>	11:14	19:44	01:04:28	01:27:57	01:52:25	02:17:52	03:24:06
<b>43:00</b>	11:29	20:12	01:06:03	01:30:09	01:55:18	02:21:30	03:29:45
<b>44:00</b>	11:43	20:39	01:07:37	01:32:21	01:58:11	02:25:06	03:35:21
<b>45:00</b>	11:57	21:06	01:09:13	01:34:35	02:01:06	02:28:46	03:41:04
<b>46:00</b>	12:12	21:33	01:10:49	01:36:51	02:04:05	02:32:31	03:46:56
<b>47:00</b>	12:26	22:00	01:12:24	01:39:04	02:07:00	02:36:12	03:52:42
<b>48:00</b>	12:40	22:27	01:13:59	01:41:18	02:09:57	02:39:55	03:58:35
<b>49:00</b>	12:55	22:54	01:15:35	01:43:34	02:12:56	02:43:42	04:04:34
<b>50:00</b>	13:09	23:21	01:17:12	01:45:51	02:15:57	02:47:31	04:10:38
<b>51:00</b>	13:23	23:48	01:18:48	01:48:08	02:19:00	02:51:23	04:16:47
<b>52:00</b>	13:37	24:14	01:20:25	01:50:26	02:22:03	02:56:16	04:23:01
<b>53:00</b>	13:51	24:41	01:22:02	01:52:44	02:25:07	02:59:11	04:29:18
<b>54:00</b>	14:05	25:07	01:23:37	01:55:01	02:28:10	03:03:05	04:35:37
<b>55:00</b>	14:19	25:34	01:25:17	01:57:25	02:31:23	03:07:12	04:42:19
<b>56:00</b>	14:32	25:59	01:26:51	01:59:40	02:34:25	03:10:04	04:48:41

### **Marathon- en Duurloop tempo's:**

Streeftijd	Min. per km(ongeveer)	Duurloop1	Duurloop 2	Duurloop 3	DLH
3.30 uur	5:00	5:30-5:50	5:00-5:25	4:35-4:55	> 5:50
3.41 uur	5:15	"	"	"	"
3.51 uur	5:30	5:45-6:15	5:20-5:45	4:50-5:15	> 6:10
4.02 uur	5:45	"	"	"	"
4.12 uur	6:00	6:15-6:30	5:45-6:00	5:15-5:30	> 6:30
4.23 uur	6:15	"	"	"	"
4.33 uur	6:30	6:30-6:45	6:00-6:15	5:30-5:45	> 6:45

NB. De hier genoemde Duurlooptijden zijn sneller dan in de tabellen en meer afgestemd op ervaring.

Het uitgangspunt hierbij is: laat je lichaam wennen aan lopen net iets onder je marathontempo, maar je moet altijd gemakkelijk kunnen blijven praten tijdens Duurloop 1.

**Trainingsgroepen.** De lange duurlopen op zondag worden in twee tempo groepen gelopen. Er wordt samen gestart en na 2 à 3 Km gaat er één groep wat harder lopen. Indien de mogelijkheid zich voordoet, worden meerdere tempo groepen gevormd.

Op zondag worden doorgaans de langere duurlopen (DL 1) en op maandag, de wat kortere, snellere duurlopen (DL 2) gelopen of herstelllopen (DLH) gelopen.

Op zaterdag zou je eventueel nog een herstelloop (DLH) kunnen doen van ongeveer 45 minuten.

De rest van de week train je gewoon twee maal zelf of bij je eigen vereniging.

Lukt het niet om de lange duurloop op zondag te doen, verplaats deze duurloop dan naar zaterdag

**Duurlopen.** Bij de marathon gaat het om de vraag, hoe men met de brandstof (koolhydraten en vetten) die men ter beschikking heeft, zo snel mogelijk, hardlopende, bij de finish kan komen.

Koolhydraten geven het snelst energie, maar die voorraad is beperkt. Door het wekelijks uitvoeren van een lange langzame duurloop zal het lichaam sneller kiezen voor vetverbranding.

#### **Duurloop 1**

- training van vetverbranding
- verbetering van water-, elektrolyt- en warmtehuishouding
- verbetering van zuurstofopname in de spieren
- uitbreiding van het haarvatennet bij de spieren
- gewenning van pezen, spieren en gewrichten aan langdurige belasting
- leren om een bepaald tempo aan te houden
- Wilskracht kweken / mentale weerbaarheid verhogen / zelfvertrouwen krijgen etc.

#### **Duurloop 2**

- verbetering van de koolhydraatvoorraad in de lever (>45 min.) en spieren
- verhoging van de anaërobe drempel
- stabilisering van de wedstrijdspecifieke looptechniek (minimaal nodig voor marathon)
- verbetering van de tempohardheid (min. bij 1 - 2 uur)
- verbetering van het zuurstoftransportvermogen (longen, hart, bloedcirculatiesysteem)

#### **Duurloop 3**

- verhoging van de maximale zuurstofopname
- verhoging van de anaërobe drempel
- training van de gemengde anaërobe en aërobe koolhydraatstofwisseling
- verbetering van de koolhydraatvoorraad in de spieren
- training van tempohardheid
- stabilisering van de wedstrijdspecifieke bewegingstechniek (min. 10 km)

#### **Herstelduurloop**

- verbeteren van herstel

## **Welk tempo is voor mij ideaal?**

Het is en blijft de centrale vraag voor lopers: welk tempo is voor mij ideaal? Moet ik op mijn gevoel trainen of mijn snelheid specifiek op mijn niveau afstemmen? Is het goed om pijn te voelen en doodmoe te zijn na een training? Of is het veel beter om lekker langzaam aan te doen? En heeft de training in dit laatste geval eigenlijk wel effect? De waarheid ligt ergens in het midden. Als jij tevreden bent met om de zoveel dagen zomaar wat joggen, is dat prima. Want al zul je daarmee je conditie en loopprestaties niet tot het uiterste ontwikkelen, toch zul je er beslist fitter van worden dan iemand die niets doet aan bewegen.

Wil je echter je loopprestaties flink verbeteren, dan kan dit op drie manieren. In de allereerste plaats door je maximale zuurstofopname te vergroten (de befaamde VO<sup>2</sup> max). Ten tweede kun je het punt verschuiven waarop het rendement van je spieren fiks vermindert (je melkzuurdrempel). Tot slot kun je je uithoudingsvermogen opvoeren door trage duurlopen.

### Wat is je VO<sup>2</sup> max-tempo?

VO<sup>2</sup> max. staat voor maximale zuurstofopname. Onderzoek heeft uitgewezen dat trainen in je VO<sup>2</sup> max-tempo je maximale zuurstofopname vergroot, zodat je sneller en fitter wordt.

Veel hardlopers verwarren hun VO<sup>2</sup> max-tempo met hun maximale sprintsnelheid. Fout, want het VO<sup>2</sup> max-tempo is het tempo dat je maximaal 11 minuten moet kunnen volhouden. In een sprint van 25 seconden kun je veel sneller zijn, maar daar is het dus niet om te doen. Zoals gezegd, de haas is steevast favoriet! Het is zeker ook niet de bedoeling dat je elke dag 11 minuten in je VO<sup>2</sup> max-tempo gaat trainen. Dat mag je alleen als je voor een wedstrijd traint en dan nog slechts eenmaal per week. Bovendien mag je tijdens die wedstrijd nooit langer dan een minuut of vijf aan een stuk in dit specifieke tempo lopen. Voorzichtigheid is dus geboden! Met interval training kun je veilig 11 minuten in je VO<sup>2</sup> max-tempo lopen, omdat je tijdens de pauze(s) op adem kunt komen.

Vanzelfsprekend bestaan er tabellen voor verschillende tempo's. Die zijn zeer handig om jouw VO<sup>2</sup> max-tempo vrij nauwkeurig te bepalen. Wees wel realistisch en hanteer het tempo dat overeenkomt met jouw prestaties van vandaag en dus niet het tempo waarvan je droomt.....

### Hoe verschuif je je melkzuurdrempel?

Een hoge VO<sup>2</sup> max. is zeker belangrijk, maar het verschuiven van je melkzuurdrempel is dat eveneens. Je melkzuurdrempel is de hoogste gemiddelde snelheid die je in een uur wedstrijd kunt volhouden zonder tempo-verlies. Hoe hoger je melkzuurdrempel, hoe sneller je kunt lopen voordat er zich in je spieren zoveel afvalstoffen hebben opgehoopt dat je in tempo/snelheid terug moet. Regelmatig trainen in je melkzuurtempo (Lactaat Tempo, afgekort LT-tempo) of net er onder zorgt ervoor dat je in wedstrijden langer een bepaald tempo kunt vasthouden.

De melkzuurdrempel kun je niet automatisch koppelen aan hartslagwaarden. Bij een matig getrainde persoon ligt de drempel op ongeveer 70% van de maximale hartslag bij een inspanning van een uur, terwijl bij een goed getraind iemand dit op 90% ligt. Deze vorm van training is met name goed voor lopers met een redelijke tot goede conditie die ook wedstrijden lopen. Trainingsvormen zijn intervaltraining, herhalingen van 3 tot 5 minuten en langere blokken van 10, 15 of 20 minuten (vooral voor marathonlopers).

### Trage duurlopen – het meest verwarrende der tempo's

Tijdens een trage duurloop verbeter je alle aspecten van je uithoudingsvermogen. Dit in tegenstelling tot de vorige tempo's die slechts één aspect verbeteren. Aangezien je de twee vorige toch maar eenmaal per week kunt toepassen, heb je tenminste wat te doen in de vorm van rustig lopen. We bedoelen dan letterlijk rustig! De meeste hardlopers zijn zo "speedy" dat langzaam lopen voor hen zeer vermoeiend is.

Maar het geheim van de trage duurloop is het aërobe voordeel bij een heel langzaam tempo. Hierboven haalden we al even aan dat langzaam een rekbaar begrip is. Want hoe langzaam mag je gaan, wil je training nog effect hebben?

**Onderzoek wijst uit dat de grens op circa 65% van je VO<sup>2</sup> max. ligt. Dat klinkt laag, maar je boekt in dit tempo wel degelijk vorderingen. Bovendien is het stukken aangenamer dan in een hoog tempo te lopen en bekaf te zijn na de training.**

De trage duurloop is vooral heel belangrijk om je gewicht onder controle te houden. Je verbrandt namelijk flink wat calorieën.

### Tot slot een greep uit de tabellen

Een volledig overzicht van de verschillende tempo's zou hier te ver voeren. Vandaar dat we er hier enkele uitpikken. Dat geeft jou alvast een idee van hoe het eigenlijk werkt.

Zoek je 10-kilometertijd in de linkerkolom. Aan de hand daarvan bepaal je je VO<sup>2</sup> Max-tempo, je LT-tempo en je Trage duurlooptempo. Het kan voorkomen dat jouw tijd precies tussen 2 getallen valt, dat is echter geen probleem. Pas gewoon je trainingstempo aan door er een paar seconden van af te trekken of bij te tellen. Staat jouw tijd hier niet tussen? Schaf de tabellen dan zelf aan. Ze zijn in de meeste handboeken voor hardlopers terug te vinden.

Houdt ook rekening met je leeftijd, helaas zakt als je ouder wordt je prestatie behoorlijk terug. Ook je herstel duurt langer. Reken jezelf dus niet rijk en train eerder langzamer dan harder! Zeker voor een Marathon.

## Looptempo's uitgaande van 10 km tempo

<b>10 km-tempo</b> (minuten)	<b>VO<sup>2</sup> Max-tempo</b> (min./km)	<b>LT-tempo</b> (min./km)	<b>Trage duurlooptempo</b> (min./km)
<b>30</b>	2:50	3:14	4:01
<b>31</b>	2:55	3:20	4:09
<b>32</b>	3:00	3:26	4:16
<b>35</b>	3:16	3:44	4:39
<b>36</b>	3:22	3:51	4:47
<b>39</b>	3:38	4:09	5:09
<b>40</b>	3:43	4:15	5:16
<b>45</b>	4:10	4:45	5:53
<b>47</b>	4:20	4:57	6:07
<b>49</b>	4:30	5:08	6:22
<b>50</b>	4:36	5:14	6:29
<b>55</b>	5:03	5:44	7:05
<b>60</b>	5:29	6:13	7:41

Bron: Runnersworld

## Trainingsrichttijden

Markeer in beide tabellen je persoonlijke beste 10 km tijden en de trainingstempo's.

Beste tijd (Kortgeleden gelopen)		Herhalingslopen					Tempo Duurloop DL3	Intensieve Duurloop DL2	Extensieve Duurloop DL1
5000 m	10000 m	Interval kort 400 m (is 100 m)		1000 m	2000 m	3000 m			
Min	Min	Sec	Sec	Min	Min	min	min/km	min/km	min/km
13:00	27:00	58	14.5	2:34	5:12	8:08	2:55	3:20	3:43
13:30	28:00	60	15	2:39	5:24	8:24	3:01	3:26	3:51
14:00	29:00	62	15.5	2:45	5:36	8:32	3:08	3:33	3:58
14:30	30:00	64	16	2:50	5:48	9:00	3:14	3:39	4:06
15:00	31:00	66	16.5	2:55	6:00	9:18	3:20	3:45	4:14
15:30	32:00	68	17	3:00	6:12	9:36	3:26	3:51	4:21
16:00	33:00	70	17.5	3:05	6:24	9:54	3:32	3:57	4:29
16:30	34:00	72	18	3:11	6:36	10:12	3:38	4:03	4:37
17:00	35:00	75	18.5	3:17	6:48	10:30	3:45	4:10	4:44
17:30	36:00	77	19	3:22	7:00	10:48	3:51	4:16	4:52
18:00	37:00	79	19.5	3:27	7:12	11:08	3:57	4:22	4:59
18:30	38:00	81	20	3:32	7:24	11:24	4:03	4:28	5:07
19:00	39:00	83	20.5	3:38	7:36	11:42	4:09	4:34	5:14
19:30	40:00	85	21	3:43	7:48	12:00	4:15	4:40	5:22
20:00	41:00	88	22	3:49	8:00	12:18	4:21	4:46	5:29
20:30	42:00	90	22.5	3:54	8:12	12:36	4:27	4:52	5:36
21:00	43:00	92	23	3:59	8:24	12:54	4:33	4:58	5:43
21:30	44:00	94	23.5	4:04	8:36	13:12	4:39	5:04	5:51
22:00	45:00	96	24	4:10	8:48	13:30	4:45	5:10	5:58
22:30	46:00	98	24.5	4:14	9:00	13:48	4:51	5:16	6:03
23:00	47:00	100	25	4:20	9:12	14:06	4:57	5:22	6:13
23:30	48:00	102	25.5	4:28	9:24	14:24	5:03	5:28	6:19
24:00	49:00	104	26	4:31	9:36	14:42	5:09	5:34	6:27
24:30	50:00	106	26.5	4:36	9:48	15:00	5:15	5:40	6:34
25:00	51:00	108	27	4:41	10:00	15:18	5:20	5:45	6:41
25:30	52:00	111	28	4:47	10:12	15:36	5:26	5:51	6:48
26:00	53:00	113	28	4:52	10:24	15:54	5:32	5:57	6:55
26:30	54:00	115	29	5:07	10:36	16:12	5:38	6:03	7:00
27:00	55:00	117	29	5:02	10:48	16:30	5:44	6:09	7:09
27:30	56:00	119	30	5:07	11:00	16:48	5:50	6:15	7:15
28:00	57:00	121	30	5:12	11:12	17:06	5:56	6:21	7:22
28:30	58:00	123	31	5:18	11:24	17:24	6:01	6:26	7:29
29:00	59:00	125	31	5:23	11:36	17:42	6:07	6:32	7:36
29:30	60:00	127	32	5:28	11:48	18:00	6:13	6:38	7:43
30:00	61:00	129	32	5:33	12:00	18:18	6:18	6:44	7:50

Bron: Peter Greif / 1990

**LET OP!** De tabel geeft de richting aan, het zijn dus richttijden, het moet dus nooit! Houdt ook rekening met leeftijd en mate van getraindheid. Reken jezelf niet rijk, je traint anders te zwaar!  
Ook zijn er onderlinge verschillen tussen de tabellen, kijk dus goed of getallen kloppen met je eigen ervaring.

## Het lopen van een Marathon

Het lopen van een marathon is nooit iets, wat je zo maar even gaat doen. Vaak zit een dergelijke uitdaging al jaren in je hoofd en neem je de beslissing om het daadwerkelijk te gaan doen welbewust.

Je loopt dus nooit omdat het moet, maar alleen omdat je het zelf erg graag wilt.

Hierbij kunnen verschillende oorzaken de aanleiding zijn. De een loopt omdat hij de uitdaging van deze afstand wel eens aan wil gaan, de ander wil zich (aan zichzelf) bewijzen en weer een ander voelt zich gewoon prettig bij het lopen van lange afstanden.

Echter, voordat je een marathon goed uit kunt lopen is training noodzakelijk. Ten eerste moet je lichaam wennen aan de langdurige inspanning, maar vooral ook moeten je spieren en pezen sterk genoeg zijn. Hiervoor heb je ongeveer 3 jaar loopervaring nodig, natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen, maar bedenk hierbij ook dat niet iedereen gelijk is en er ook graag een beetje overdreven wordt!

Het volgen van het schema bevordert het duurvermogen en zorgt ervoor dat je spieren wennen aan een dergelijke inspanning, kramp is vaak het gevolg van onvoldoende training en/of te weinig drinken

In het algemeen kun je stellen, dat het lopen van een marathon mogelijk is als je meerdere malen een halve marathon met goed gevolg hebt afgelegd en je je hierna vooral ook nog prettig voelde.

Hoe loop je nu het makkelijkst een marathon? Het antwoord op deze vraag is eigenlijk heel gemakkelijk te geven en luidt: "Doe hetzelfde als altijd en ga niets speciaals doen." Hiermee neemt eigenlijk niemand genoegen en hiervoor geef ik graag nog wat nuttige tips.

De grootste vraag is altijd: "Wat trek ik aan?". Ook hier is het antwoord, hetzelfde als altijd, maar probeer tijdens de trainingen vooraf, waar je je het prettigst in voelt. Vocht regulerende kleding, zoals dry-fit- en thermokleding zijn eigenlijk een "must". Probeer het verschil tussen een katoenen shirt en speciale hardlooptkleding maar eens uit. Je blijft droger, prettiger, lichter enz..

Bij koud weer is er alleen verschil in korte- of lange mouw en eventueel het dragen van meerdere lagen mogelijk. Een korte of lange broek is afhankelijk van de temperatuur. Over het algemeen geldt: een winterticht alleen als het vriest en een korte ticht bij meer dan 13 graden.

Het wel of niet meenemen van een jack laat ik graag aan iedereen zelf over. Als je altijd in een jack loopt, natuurlijk meenemen. Als je het alleen maar een belasting vindt, thuis laten. En dan nog héél belangrijk: als je twijfelt, altijd doen wat je van plan was en niet teveel naar anderen kijken. Onderweg staat altijd wel een bekende die iets in bewaring kan nemen of iets voor je meeneemt. Als je gelooft in een droog shirt, doen! Een stukje banaan, doen! Spreek vooraf goed af waar iemand staat en aan welke kant van de weg. Jij bent n.l. niet de enige in een geel, blauw of groen shirt en met blond of donker haar!

"Wat moet ik eten?". Ook hier geldt: hetzelfde als altijd. Ga niet opeens een week van tevoren koolhydraten stapelen, anders eten en veel meer drinken dan je gewent bent. Dat kan je alleen maar doen als je dat vooraf al vaker doet en je lichaam gewend is aan deze verandering. Vochtinnname is belangrijk, maar overdrijf het niet! Let maar eens op hoeveel lopers er direct na de start langs de kant springen om te plassen.

Probeer in de lange duurloop trainingen uit, bij welke voeding je je het prettigst voelt. Een of twee boterhammen met appelstroop / jam / hagelslag en een beschuitje met suiker, zijn als ontbijt voldoende om een hele marathon uit te kunnen lopen. Neem in elk geval geen vette etenswaren! Drink thee / limonade en liefst geen koffie. Neem tot anderhalf uur voor de loop nog gerust een krentenbol, eierkoek of Sultana.

Drinken en blijven drinken is trouwens een van de belangrijkste dingen tijdens de marathon. Sla geen drinkpost over en neem telkens minstens 1 beker water of energiedrank tot je. Neem de tijd om even te drinken, sta even 10 tellen stil, zodat je kunt drinken en niet alles over de straat gaat. De verloren tijd haal je gemakkelijk in en als je er verschrikkelijk mee zit, kan je er voor kiezen om de laatste 200 m voor de drinkpost wat harder te gaan en de eerste kramen voorbij te lopen, zodat er wat meer ruimte is.

Let bij de drinkposten op het gedrag van anderen, ze stoppen plotseling en springen voor je voeten voordat je het weet. Het is er altijd erg druk en iedereen heeft haast. Gooi je beker in de daarvoor bestemde bakken of in elk geval langs de kant van de weg. Als je geen ervaring hebt met energiedrank, kan je beter de marathon lopen op water, dat is echt voldoende. De energie die je nodig hebt heb je voorradig in de vorm van vet, al zou je dat bij sommigen niet zeggen. Vooral bij bovenmatige inspanning kan energiedrank misselijkheid veroorzaken! Maar vooral: "blijf drinken, ook al heb je geen dorst!".

Na deze nuttige wenken kan marathon eigenlijk al niet meer mislukken en hoef je alleen maar te blijven lopen totdat je het finishdoek ziet. "Ja, gemakkelijk gezegd, maar dat is 42 km, pfff, wat een eind nog." hoor ik denken. Allemaal waar, maar vergeet je doelstelling niet, jij wilde toch zo graag meedoen, jij wilde jezelf bewijzen! En kijk eens naar al die anderen, die meelopen. Allemaal mensen die mee willen doen en het prachtig vinden om met elkaar even lekker te lopen. Die hebben natuurlijk ook getraind. Dat is allemaal waar, maar het blijft toch ver, heel ver.

Wat kan je naast trainen nog meer doen om lekker en ontspannen te lopen? Er is ook hier maar één antwoord mogelijk: "Heel veel.". Om te beginnen neem je vooraf de te lopen route heel grondig door en leert hem bij wijze van spreken helemaal uit je hoofd. Je weet de 5 km punten en de plaatsen waar de drinkposten staan. Je schat in waar je je verzorging (supporters) nodig hebt en spreekt zaken af waar je behoefte aan hebt. Op deze wijze ben je al bezig om het parcours in kleine stukjes te verdelen, dat is belangrijk, want je loopt geen 42 km, maar acht maal 5 km en een klein stukje. Die acht halve uurtjes kom je heus wel door.

Ga nooit lopen aftellen van, nu nog maar 34, dan nog 33, enz., dan lijkt de afstand alleen maar groter te worden. Verdeel de afstand in stukken die je kunt overzien.

Vooraf in het begin, als het allemaal nog gemakkelijk gaat, is de verleiding groot om te snel te gaan. Je voelt je goed en denkt dat er niets aan de hand is. Maar niets is minder waar, want de marathon is na het volgende stukje vast nog lang niet afgelopen. Wees blij als het gemakkelijk gaat, blijf rustig zo lopen en dat gevoel vast te houden. Later ben je heel blij dat je niet te hard bent weggegaan. Als je moe wordt, kijk dan om je heen, geniet van de omgeving, probeer oogcontact te krijgen met het publiek, een glimlach of opgestoken duim is welgemeend en doet vaak meer dan woorden. Probeer trots te zijn op jezelf en denk: "Ik loop hier toch maar lekker en jullie (publiek) lekker niet.", "Ik kan het, ik wil het en ik doe het!".

Natuurlijk is dit makkelijker gezegd dan gedaan, maar probeer het. Ga in elk geval nooit lopen twifelen aan jezelf en zet door! Je bent heus de enige niet die het moeilijk heeft, al denk je van wel. Heus, iedereen krijgt tijdens zijn of haar marathon moeilijke momenten en alleen doorgaan heeft zin. Ga voor mijn part wat langzamer looper, maar ga niet wandelen of stommer nog, even zitten. Je komt dan nooit meer op gang. Nee, ga door, ga door en zie plotseling bemerk je dat over je dode punt heen bent en lopen zelfs weer leuk begint te vinden. Natuurlijk ben je moe en je benen voelen zwaar, maar jij loopt terwijl een ander met kramp en al of niet kotsend van ellende langs de kant staat. Hou dat gevoel van euforie vast en blijf lopen totdat je het finishdoek ziet. Ga dan niet proberen om nog even te sprinten, om zodoende je tijd te verbeteren, je loopt de kans om dan alsnog in een verschrikkelijke kramp te schieten en dat zijn die twintig seconden die je harder loopt echt niet waard.

Geniet van die laatste kilometers, kijk om je heen, wees trots op jezelf, zoek dat publiek, laat zien dat je er bent, want: je hebt een marathon gelopen! Vergeet de gedachte: "dat nooit meer!" Geniet van dat moment van over de streep gaan, laat gaan die tranen bij het om je nek laten hangen van de welverdiende medaille en geniet van de zoenen die je krijgt. Je hebt een marathon gelopen! Proficiat!

***Loop alleen een Marathon als je dat zelf graag wilt!***

## De meest gemaakte fouten tijdens de voorbereiding.

**De duurlopen worden te snel gelopen.** Duurloop 1 tempo wordt al gauw duurloop 2 tempo enz.

Als reden hoor je dan vaak: het ging zo lekker, het ging zo gemakkelijk, het ging me eigenlijk te langzaam enz. Ook komt het vaak voor dat bepaalde mensen in een groep gaan sleuren (vaak om te laten zien hoe hard ze wel kunnen. Haantjesgedrag!). Nergens voor nodig. Je hoeft jezelf niet te bewijzen.

Corrigeer elkaar gerust in een groep of wijs iemand aan die het opgegeven tempo goed kan vasthouden en zo nodig ook corrigeert. Ook op de laatste kilometers niet gaan versnellen. De voorbereiding duurt nog lang genoeg. Tijden worden niet voor niets opgegeven en zeker tijdens een lopende marathon voorbereiding mag je hiervan niet afwijken. Voornamelijk duurloop 1 lijkt voor velen een (te) traag tempo, maar juist dit trage tempo is een specifiek onderdeel van de marathontraining. (zie verklaring onder "Effecten van duurlopen bij het lopen van een marathon") Leer een bepaald tempo goed vast te houden. Let hier dus goed op.

**Er wordt te hard gelopen tijdens de snelheidstrainingen.** In plaats van dat men bijvoorbeeld 26 seconden de 100 meter moet lopen, loopt men 24 seconden de 100 meter. Ook fout dus. En gaat het een keer wat minder, doe er dan gerust iets langer over.

**Buiten het schema gaat men voor zichzelf nog eens lekker harder lopen.** Helemaal fout dus.

Vaak wordt tijdens het trainen te veel naar "anderen" gekeken en gaat onbewust het tempo te veel omhoog, de training wordt dan een wedstrijd. Train op je eigen niveau, er zijn altijd mensen die harder kunnen lopen.

**In plaats van de lange duurloop op zondag gaat men wedstrijdje lopen.** Er is niks mis mee dat men incidenteel een wedstrijdje (voluit of in duurlooptempo 3) meepikt, en daardoor een lange duurloop overslaat. Dit mag echter nooit regel worden. Wanneer je een keer op een zaterdag of zondag aan een wedstrijd meedoet, doe dan de volgende dag uitsluitend een herstelduurloop van ongeveer 8 kilometer.

Drie weken van tevoren mogen er in ieder geval geen wedstrijden meer gelopen worden. Wedstrijden eisen nu eenmaal meer van je en putten je energiebronnen eerder uit, je weerstand wordt minder en voor je het weet heb je een griepje te pakken op een wel zeer ongelegen moment.

**Natuurlijk is het schema niet "keihard" en zaligmakend.** En misschien zal de trainer wel eens een enkele keer tegen iemand zeggen: "Blijf jij zondag maar eens een keer thuis en rust lekker uit".

Maar leg jezelf wel een ijzeren discipline op, weet waaraan je begint, denk voortdurend na over datgene waar je mee bezig bent, denk aan je doel en neem het niet te gemakkelijk op. Het gaat niet vanzelf en je krijgt het niet voor niks. Bedenk bovendien dat trainen voor een bepaald doel je vaak veel gemakkelijker aangaat.

**De laatste twee weken zijn "afbouwweken".** Vaak worden mensen dan onzeker (ook vaak ingegeven door anderen), denken dan dat hun conditie achteruitgaat en lassen gauw zelf nog wat trainingen in. Ook uiterst fout dus. De voorbereiding is lang genoeg geweest, de conditie voor de marathon is in de afgelopen periode opgebouwd en verdwijnt echt niet als er in de laatste periode voorafgaand aan de marathon niet meer hard getraind of zelfs enkele dagen helemaal niets meer gedaan wordt.

Ga de laatste dagen gerust onderuit gezakt televisie zitten kijken.

## Tips voor de marathonloper.

**De trainingsfase.** Volg het trainingsschema zoveel mogelijk. Het is met zorg opgesteld en gebaseerd op je mogelijkheden. Aan het eind van iedere week (na de vrijdagavondtraining) moeten we bekijken hoe het ervoor staat en of er nog aanpassingen etc. nodig zijn. Houd je aan de tempo's en tijden die vermeld staan op het trainingsschema.

Wanneer je bijvoorbeeld een Duurloop 1 op het programma hebt staan, loop dan ook het tempo wat bij Duurloop 1 behoort en niet het tempo van Duurloop 2. Sneller is niet altijd beter. Je put jezelf onnodig uit en je traint je verkeerde energie systeem. Dit is uiteindelijk alleen maar nadelig voor je opbouwen je conditie. De tijden en tempo's worden tenslotte niet voor niets vermeld.

Luister niet teveel naar adviezen (hoe goed bedoeld ook) van anderen. Hiervan wordt je alleen maar zenuwachtig en onzeker.

Samengevat: Houd je dus aan het schema en ga beslist niet harder en/of meer lopen.

**Houd je gewicht in de gaten.** Je lichaamsgewicht mag in korte tijd niet te veel dalen, omdat je meer dan anders traint zal je lichaam meer voedingsstoffen nodig hebben. Als je gewicht toch sterk afneemt kan dit duiden overtraining. Pas hier voor op!

**Controleer je rustpols.** ('s morgens voor het opstaan). Stijging kan duiden op overtraining.

**Denk om gezonde voeding.** (groenten/fruit en koolhydraatrijk voedsel).

Eet bijvoorbeeld iedere dag een wat rijpere banaan (koolhydraten) en een sinaasappel (vitamine C) en smeer 's morgens stroop (van Rinse) op je brood (ijzer). Zonder vitamine C wordt ijzer slechter opgenomen.

Een normale "Hollandse" kost met verse groenten en vlees is eigenlijk voldoende. Eventueel kun je je voeding aanvullen met een multi-vitamine / mineralenpreparaat. Je kunt je op die manier beter wapenen tegen verkoudheid, vermoeidheid etc. en je weerstand neemt toe, wat erg belangrijk is bij trainingen in de kou.

**Denk om voldoende nachtrust.** Je lichaam moet ook de kans krijgen om te herstellen.

**Denk goed om je kleding.** Winddicht is vaak belangrijker dan waterdicht.

**Ga jezelf bij de lange duurlopen oefenen in het drinken.** ( water, en sportdrink afwisselen.) Zorg dat je drankjes koel zijn (wordt beter opgenomen), maar ook weer niet te koud. Je maag kan daar niet tegen. Kijk of je wel tegen sportdrink kan tijdens het lopen, anders is water zeker voldoende.

**Ga eens lekker in bad liggen na een lange training.** En voel de ontspanning en de rust.

**Drink en eet (koolhydraatrijk voedsel) voldoende.** Vooral na de lange trainingen.

**Bij griep of koorts niet trainen.** Dit geldt ook bij twijfel over blessures.

## De dagen voor de marathon.

De dagen voorafgaand aan de marathon wordt er "niets" meer gedaan. Leg gedurende deze "laatste" dagen het accent op koolhydraatrijk voedsel. Ga niet meer eten, maar anders, koolhydraatrijk dus.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn o.a.: bruinbrood, roggebrood, ontbijtkoek, zoet beleg, aardappelen met groente, peulvruchten, fruit, pannenkoeken, beschuit en graanproducten, zoals rijst, muesli, macaroni, spaghetti en koolhydraat-sportdrink.

Gebruik alleen die voedingsmiddelen waaraan je gewend bent, verander je eetgewoonte niet op het laatste moment. Probeer in de weken vóór de lange afstandstrainingen hoe je lichaam reageert op andere voeding.

Zorg ervoor, datje de laatste dagen extra water en sportdrink drinkt.

Denk om voldoende nachtrust, zeker de nachten voorafgaand aan de nacht voor de marathon.

De nacht voor de marathon slaap je vaak onrustig. Maak je echter geen zorgen, dit zal je marathon niet ongunstig beïnvloeden.

## De dag van de marathon.

Sta op een normale tijd op en doe geen dingen die je anders ook niet doet. Probeer je normale dagritme te houden. Ga op tijd van huis, het makkelijkste is om de trein te nemen en jezelf wat los te wandelen naar de start.

Algemene tips:

- Drink tot ca. een uur voor de start om het halve uur een kleine hoeveelheid water of sportdrank. Het water mag niet al te koud zijn. Ook hier geldt dat je alleen die sportdrankjes moet gebruiken die je gewend bent.
- Eet op de wedstrijd dag zo gewoon mogelijk. Doe net alsof het een trainingsdag is. Nuttig het ontbijt om ongeveer acht uur (brood met jam/chocoladepasta/stroop). Hierna geen vast voedsel meer tot je nemen. (Eventueel een "Sultana" of iets dergelijks, anderhalf uur voor de wedstrijd kan nog net).
- Pak je tas een dag van tevoren in. Vergeet je startnummer niet (+ veiligheidsspelden) + vaseline, pleisters, eten voor na de wedstrijd, droge kleding, geld, sokken, schoenen, shirt, broek. Rijg je chip van tevoren in je schoenveter.
- Ga een half uur van tevoren naar de start. Bij koud weer doe je een oude trui en broek aan (vlak voor de start uitdoen en weggooiden). Een plastic vuilniszak kan bij nat en winderig weer ook heel goed van pas komen. Neem voldoende loopkleding voor alle weersomstandigheden mee, doe de zelfde kleding aan, die je anders onder dezelfde weersomstandigheden ook zou kiezen.
- Bij griep of koorts niet starten. Ook niet starten bij twijfel over blessures.

## Meest gemaakte fouten tijdens de marathon.

De laatste periode voor de marathon hebben we gas teruggenomen om uitgerust aan de marathon te kunnen beginnen. Alle energie komt vrij en vaak is je afzet door de vele trainingen krachtiger geworden. Je voelt je lekker en sterk. Je gaat al harder dan toegestaan en nog wat harder. Bij de vijf kilometer schrik je je rot. Net geen "PR". Wanneer bovenstaand scenario je overkomt dan is het al te laat. Dit moet je bezuren na 30 kilometer of vaak al veel eerder. Een goede marathon kun je wel "op je buik schrijven".

Onthouden dus:

- *Ga nooit te snel van start (ingehouden lopen dus).*
- *Loop nooit harder dan je gewenste marathontempo.*
- *Liever in het begin enkele minuten inleveren, dan aan het eind een half uur. ( of uitstappen zelfs ).*
- *Ga geen mensen die je normaal wel "kunt hebben" lopen inhalen.*  
*(Die haal je aan het eind wel in en zijn waarschijnlijk te hard van start gegaan).*
- *Ga je te hard, rem dan af, ook al heb je het gevoel dat je harder kunt.*
- *Bouw je race rustig op en loop gelijkmatig. Controleer je tijd per km, maar ga niet te sterk je tempo wisselen. Controle per 5 km is een betere richtlijn.*
- *Drink de drank waaraan je gewend bent, water is goed genoeg. Sla geen drankpost over.*

## De marathon zelf en direct na de marathon.

- Loop niet op nieuwe schoenen, maar op ingelopen schoenen met voldoende schokdemping.
- Doe beslist geen nieuwe sokken aan.
- Vet je tepels en andere plekken waar het mogelijk kan gaan schuren in (babyzalf/vaseline), of beter, plak het af (pleisters).
- Probeer vooral te blijven lopen (ook al is het langzaam) en niet te gaan wandelen.
- Kleed je niet te warm en niet te koud. Doe kleding aan waarin jij je prettig voelt.
- Denk er wel om dat je het op het laatste gedeelte van de marathon kouder krijgt (vermoeidheid).
- Raak niet in paniek wanneer je aan het eind stijve bovenbenen krijgt en het ene been bijna niet meer voor het andere krijgt. Dat hoort nu eenmaal bij de marathon.
- Probeer na de marathon wat vast voedsel en drank tot je te nemen (i.v.m. een sneller herstel). Bij kramp na de marathon niet rekken, maar de spieren losschudden. Probeer later wat te rekken en/of te wandelen.
- Ga nooit te hard van start (eerder te langzaam).
- Drink onderweg elke vijf kilometer. Sla dus nooit over.
- Eet onderweg nooit vast voedsel.

## De dagen na de marathon.

- Blijf genieten van je prestatie. (Die stijve benen verdwijnen wel weer.)
- De dagen daarna alleen wat wandelen en/of fietsen.
- Loop zeker drie weken geen wedstrijd (ook geen 5 kilometer).
- Eet nog een dag of twee koolhydraatrijk voedsel.
- De dag na de marathon regelmatig kleine hoeveelheden vocht tot je nemen.
- Wacht een week voor je jezelf belooft om nooit meer een marathon te lopen!

## Lopen met een hartslagmeter.

Het lopen met een hartslagmeter tijdens de lange duurlopen is aan te bevelen. Bij duurlopen is het gemakkelijker dan bij de intervaltrainingen etc. om de hartslagfrequentie (HSF) in de gaten te houden. Niet alleen het tempo moet gedurende de gehele trainingsduur zoveel mogelijk gelijk blijven, maar ook de HSF mag niet te veel gaan stijgen. Als dit wel het geval is, loop je je duurlopen te snel en zal je in het vervolg een lager tempo moeten aanhouden. Het is normaal als je hartslag aan het einde van de duurloop iets gaat stijgen. (10-15 slagen). Let wel op dat dit niet te veel en te vaak gebeurt, anders train je verkeerd. De hoogte van HSF is sterk individueel bepaald en hangt bijvoorbeeld samen met je leeftijd, je rustpols en de mate van getraindheid. Toch is er over de hoogte van de HSF bij de diverse duurlooptempo's het volgende te zeggen:

Duurloop 1: 190 minus leeftijd, minus 10  
Duurloop 2: 190 minus leeftijd  
Duurloop 3: 190 minus leeftijd, plus 10  
Duurl. Herstel: 190 minus leeftijd, minus 20 / 10

### Voorbeeld:

Iemand van 45 jaar "scoort" dan respectievelijk de volgende HSF's

DL 1: 135 (190 - 45 = 145 - 10 = 135)  
DL 2: 145  
DL 3: 155  
DHL: 125 / 135

Bovengenoemde getallen zijn slechts richtgetallen, waaraan je jezelf zoveel mogelijk moet houden. Ga nooit "stressen" omdat je HSF een paar slagen te hoog was. (geen dag is tenslotte hetzelfde.)

<b>HARTSLAGFREQUENTIE BIJ DUURLOOPTRAINING</b>											
<small>(Let op, het zijn richtgetallen en kunnen dus afwijken van je persoonlijke HSF)</small>											
HSF MAX.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
HSF DL 3	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
HSF DL 2	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
HSF DL 1	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
HSF DHL	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
<b>LEEFTIJD</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>

Maak ook niet de fout om jou HSF te gaan vergelijken met die van een andere loper. Na een aantal trainingen weet je ongeveer welke HSF bij jou hoort. Maak je vooral niet zenuwachtig als iemand anders een lagere HSF heeft, (over hoger hoor je meestal niemand) immers iedereen heeft zijn eigen HSF!

Tijdens de Marathon draag je liever geen hartslagmeter. Je wordt er alleen maar zenuwachtig van als je HSF aan de hoge kant is. Bovendien wordt de opneemband niet door iedereen als prettig ervaren en neemt ook koeloppervlak van je lichaam in beslag. Het is een trainingshulpmiddel, geen waarzegger. Loop de marathon op je gevoel, net zoals anders, dan gaat het zeker lukken!

**Veel succes toegewenst!**

bij het uitvoeren van het MARATHONSCHEMA

## Opmerkingen en laatste informatie:

- Het meedoen aan de zondag- en maandag trainingen is geheel voor eigen verantwoordelijkheid.
- Er wordt stipt op tijd vertrokken, zorg dat je dus op tijd aanwezig bent!
- Word lid van een loopvereniging!
- Geef nuttige informatie door aan anderen, het schema is vrij verspreidbaar en geheel gratis.
- Lees regelmatig je mails gelet op mogelijk wijzigingen.

### **Opmerkelijk:**

Het is opmerkelijk dat veel lopers tijdens de marathon een tijd lopen die volgens verwachting eigenlijk sneller zou moeten zijn. Natuurlijk is iedereen blij met zijn of haar prestatie en dat is het ook.

Maar toch, het moet sneller kunnen. De vraag is hoe komt dit nu?

De lange afstandstrainingen worden leuk gevonden en worden ook gemakkelijk gelopen. Niets aan de hand. Oorzaken zouden kunnen zijn: Men is niet gewend om in wedstrijden te lopen, er zijn veel lopers, men krijgt onbewust last van zenuwen, de hartslag stijgt iets en men presteert minder.

Het is erg druk, warmer dan anders, je kunt moeilijker in je eigen tempo lopen. Je bent alleen gewend om buitenaf in de polders, met een frisse wind om je oren, te lopen.

Vandaar mijn advies: loop wedstrijden, wen aan veel lopers om je heen! Je hoeft niet elke keer een PR te lopen, maar lekker hard mag best een keertje.

Tevens wil men de marathon ook vaak "gezamenlijk" lopen. Je bent immers gewend om de trainingen ook gezamenlijk te doen. Maar het lopen van een Marathon is anders. Het lopen in een groep is dan eigenlijk uit den boze. Loop hiervoor liever alleen of samen met iemand, waarvan je weet dat hij/zij ook lekker net zoals jezelf loopt. Samen heb je steun aan elkaar, maar het is heus niet erg om alleen te lopen. Je bent dan eigen baas en hoeft met niemand rekening te houden. Vergeet niet: De snelste marathon loop je altijd alleen!

### **Informatie op Internet:**

- De eigen site [www.lekkergelopen.nl](http://www.lekkergelopen.nl) hier staat de laatste informatie.
- Meer over AV De Koplopers vind je op: [www.dekoplopers.nl](http://www.dekoplopers.nl)
- Meer over hardloop verenigingen in Delft vind je op: [www.av40.nl](http://www.av40.nl) of op [www.dijc-bertus.nl](http://www.dijc-bertus.nl)  
[www.fortuna-loopgroep.nl](http://www.fortuna-loopgroep.nl)  
Meer over de KNAU (algemene inlichtingen, blessures) vind je op [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl)

### **WWW.lekkergelopen.nl**

Lekker gelopen is de eigen site voor de lopers die gezamenlijk trainen op zondagochtend en/of maandagavond. De site is geschonken door Buro Petr van Blokland + Claudia Mens (<http://www.petr.net>), om iets terug te doen voor Aad, na het trainen van Petr voor de Marathon 2005.

Op [www.lekkergelopen.nl](http://www.lekkergelopen.nl) staat alle informatie over de Marathon trainingen en over de Zondagloopgroep. Hier staan foto's van de trainingen, informatie over de te lopen route en na elke training een korte terugblik. Tevens kan je je hier opgeven voor de mailpost, als er iets speciaals te melden is.

### **Informatie over het schema**

Informatie over het schema kan je krijgen door het sturen van een mailtje naar Aad van Oosten: [oos@kabelfoon.nl](mailto:oos@kabelfoon.nl)

Vermeld hierbij je naam, leeftijd, M of V, trainingsdoel voor de marathon en andere relevante gegevens.

## Routekaarten

In 2004 is begonnen met het maken van routekaarten met behulp van Ozi-Exploirer. Een programma dat werkt met GPS coördinaten welke in speciale landkaarten hiervoor aanwezig zijn.

Het voordeel hiervan is, dat thuis achter de computer de route tot op een tiental meters nauwkeurig, van te voren op kaart gezet kan worden. Via de mail zijn deze kaarten gemakkelijk te verzenden en kan iedereen vooraf de route bekijken.

Deze kaarten zijn op 3 manieren te bekijken.

1. Via de eigen site. [www.lekkergelopen.nl](http://www.lekkergelopen.nl) Voor iedereen die op zondag en maandag mee wil lopen.
2. Via de FTP server van ESVECO. <ftp://ftp.esveco.nl/>

Hiervoor moet op je computer de Passieve mode gebruikt worden. Dit is in te stellen bij:

Extra

Internet-opties

Geavanceerd

Passief FTP protocol gebruiken(aanvinken)

Het originele .JPEG bestand is vaak aan de grote kant en heeft de grootste resolutie, dit is voor een afdruk niet noodzakelijk. Hiervoor staan er ook bestanden met dezelfde naam maar dan kleiner.

Deze kan je prima gebruiken om via een tekenprogramma zelf de kaarten te bekijken of af te drukken.

Kaartnr.	Route	Opmerking	Afstand
01	Kopjesloop Marathon	Ronde in Delftse Hout van 5 Km. Wordt aantal malen gelopen.	05,00 Km
02	Rondje Floriade	Virulypad / Sportlaan / Nieuwkoopseweg / Zoetermeer / Floriade / Tunneltje / Nootdorp Molen / Virulypad / Uylenburg	16,70 Km
03	Rondje Vliet	Delftse Hout / Vliet / Clauspl. / Nootdorp / Veenweg / Crayenburgh / Dwarskade // Boerderij / Uylenburg	18,30 Km
04	Rondje 't Woud 21	Delftse Hout / Kanaal / 't Haantje / Sion / 't Woud / Den Hoorn / Hoornsekade / Prov. weg / H. v. Delftlaan / Oranje Plantage	21,05 Km
05	Rondje Zweth	Delftse Hout / Oostpoort / langs Schie / Kandelaarbrug / Zwethkade / Molen / Homobos / Rijksweg / IKEA / Uylenburg	22,04 Km
06	Rondje Hofweg	Delftse Hout / IKEA / langs Rijksweg / Hofweg / Oude Leede / Overgauwseweg / Virulypad / Uylenburg	22,30 Km
07	Rondje 't Woud 25	't Woud / Schipluiden / Dorpsstraat / Trankade / Den Hoorn / Hoornsekade / Prov. weg / H. v. Delftlaan / Oranje Plantage	25,10 Km
08	Rondje Abtswoudse Bos	Delftse Hout / H.v.Delftlaan / Den Hoorn / Kerkpolder / Zuidkade / Kandelaarbrug / Hofweg / Zuideindseweg / Uylenb.	27,65 Km
09	Rondje Schiedam		28,20 Km
10	Rondje Westerpark	Start als Rondje Vliet / Leidschendam / Wilsveen / Westerpark / Tunneltje / Nootdorp Centrum / Dwarskade / Virulypad	29,60 Km
11	Rondje 13+10+7	13 = Virulypad r.a. Sportlaan / Noordweg / Bras / D. Hout 10 = Virulypad / I.a. Noordweg 7 = Delftse Hout / om Sporthal	30,00 Km
12	Rondje Vlaardingervaart	N.B. Nog niet op de weg uitgezet.	32,00 Km
13			

**Suggesties voor nieuwe routes zijn altijd welkom!**

# Trainingsschema Marathon 2008

## Verklaring afkortingen:

DL 1 = Duurloop 1 DP = Dribbelpauze SDP = Serie dribbelpauze  
 DL 2 = Duurloop 2 EXT = Extensief DLH = Duurloop Herstel  
 DL 3 = Duurloop 3 INT = Intensief

Versie 2008-01

DAG	KM	TRAINING	ROUTE en/of OPMERKING / SNELHEID	Km p. WEEK	Verz
Zo 22 jun	16	DL 1	<b>Route nr. 02 Rondje Floriade</b>	1	
Ma 23 jun	10	DL 2 - met Interval	2 km rustig, daarna 0,5 km Interval, 1 km rust, enz.	<b>40</b>	
Wo 25 jun	4	2 series 5x 400 m 200 m DP 400 m SDP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m		
Vr 27 jun	10	10 km Wisseltempo	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 4:40-5:40 5:00-6:00 5:20-6:20 min./ km		
Zo 29 jun	18	DL 1	<b>Route nr. 03 Rondje Vliet</b> Na 9 km DL 2 (15 – 30 sec per km harder)	2	
Ma 30 jun	10	DLH		<b>39</b>	
Wo 2 juli	4	20x 200 m 200 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 22 sec./ 100 m 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m		
Vr 4 juli	7	7x 1 km 500 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m 30 sec./ 100 m		
Zo 6 juli	21	DL 1	<b>Route nr. 04 Rondje 't Woud 21</b>	3	
Ma 7 juli	10	DLH		<b>43</b>	
Wo 9 juli	4	10x 400 m 200 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m		
Vr 11 juli	8	3x 2 km + 2x 1 km 500 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m		
Zo 13 juli	22	DL 1	<b>Route nr. 05 Rondje Zweth</b>	4	
Ma 14 jul	10	DL 2 - Interval 1 km	Altijd eerst 2 km rustig.	<b>43</b>	
Wo 16 jul	5	5x 1 km DP = 500 m	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m 30 sec./ 100 m		
Vr 18 jul	6	2-4-6-8-6-4-2 min. DP is 50% van Insp.	85% van 10 km tijd, dan telkens 1 sec. meer / minder		
Zo 20 jul	28	DL 1	<b>Route nr. 09 Rondje Schiedam</b>	5	
Ma 21 jul	10	DL 2 - Interval 1,5 km		<b>45</b>	
Wo 23 jul	4	10x 400 m 200 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m		
Vr 25 jul	3	15x 200 m 300 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 22 sec./ 100 m 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m		
Zo 27 jul	23	DL 1	<b>Route nr. 06 Rondje 13 + 10 km</b>	6	
Ma 28 jul	10	DLH		<b>46</b>	
Wo 30 jul	7	7x 1 km 500 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m 30sec./ 100 m		
Vr 1 aug	6	3x 2 km 500 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 30 sec./ 100 m 32 sec./ 100 m 34 sec./ 100 m		
Zo 3 aug	25	DL 1	<b>Route nr. 07 Rondje 't Woud 25</b>	7	
Ma 4 aug	10	DL 2 - Interval 1 km		<b>47</b>	
Wo 6 aug	6	3 series 5x 400 300 m DP 500 m SDP	26 sec./ 100 m 28 sec./ 100 m 30 sec./ 100 m		
Vr 8 aug	6	2x 3000 m 500 m DP	30 sec./ 100 m 32 sec./ 100 m 34 sec./ 100 m		
Zo 10 aug	28	DL 1	<b>Route nr. 08 Rondje Abtswoudse Bos</b>	8	
Ma 11 aug	12	DL 2 - Interval 0,5 km		<b>52</b>	
Wo 13 aug	6	1x 6 km DL 1			
Vr 15 aug	6	1x 6 km DL 2			

DAG	KM	TRAINING	ROUTE en/of OPMERKING / SNELHEID		Verz
Zo 17 aug	21	DL 1	<b>Route nr. 04 Rondje 't Woud</b>	9	
Ma 18 aug	10	DLH		<b>47</b>	
Wo 20 aug	3	10x 300 m 300 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 22 sec./ 100 m 24 sec./ 100 m 26 sec./ 100 m		
Vr 22 aug	4	4x 1 km 500 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 27 sec./ 100 m 29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m		
Zo 24 aug	22	DL 1	<b>Route nr. 05 Rondje Zweth</b>	10	
Ma 25 aug	10	DLH		<b>48</b>	
Wo 27 aug	6	2x 3 km 5 min. DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m		
Vr 29 aug	10	10 km Wisseltempo per km 1 min verschil	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 4:40-5:40 5:00-6:00 5:20-6:20 min./ km		
Zo 31 aug	32	DL 1	<b>Route nr. 12 Rondje Vlietlanden</b>	11	
Ma 1 sep	10	DLH		<b>57</b>	
Wo 3 sep	9	3x 3 km 5 min. DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m		
Vr 5 sep	6	15x 400 m 400 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 23 sec./ 100 m 25 sec./ 100 m 27 sec./ 100 m		
Zo 7 sep	28	DL 1	<b>Route nr. 09 Rondje Schiedam</b> <i>Laatste 2 km 30 sec./ min versnellen</i>	12	
Ma 8 sep	12	4x 3 km 5 min. DP		<b>56</b>	
Wo 10 sep	6	15x 400 m 200 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 23 sec./ 100 m 25 sec./ 100 m 27 sec./ 100 m		
Vr 12 sep	10	1x 10 km DL 2			
Zo 14 sep	22	DL 1	<b>Route nr. 05 Rondje Zweth</b>	13	
Ma 15 sep	10	DLH		<b>68</b>	
Wo 17 sep	15	1x 15 km DL 1 / DL 2	Wisseltempo na 3 km		
Vr 19 sep	8	8x 1 km Mar.temp 500 m DP			
Zo 21 sep	35	DL 1	<b>Route nr. 12 Rondje Vlaardingervaart</b> Of 7 maal Koplopers Marathon route	14	
Ma 22 sep	10	DL 3		<b>45</b>	
Wo 24 sep	3	15x 200 m snel 400 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 21 sec./ 100 m 23 sec./ 100 m 25 sec./ 100 m		
Vr 26 sep	10	2x 5 km 6 min. DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 29 sec./ 100 m 31 sec./ 100 m 33 sec./ 100 m		
Zo 28 sep	29	DL 1	<b>Route nr. 10 Rondje Westerpark</b>	15	
Ma 29 sep	10	DLH		<b>64</b>	
Wo 1 okt	10	2x 5 km Marat.temp 1 km DP			
Vr 3 okt	15	3x 5 km 500 m DP	3:30-3:45 uur 3:45-4:00 uur 4:00-4:15 uur 30 sec./ 100 m 32 sec./ 100 m 34 sec./ 100 m		
Zo 5 okt	21	DL 1	<b>Route nr. 07 Rondje 't Woud 21 of BREDASE SINGELLOOP</b>	16	
Ma 6 okt	10	DLH		<b>48</b>	
Wo 8 okt	10	1x 10 km DL 2			
Vr 10 okt	7	7x 1000 EXT 3 min. DP			
Zo 12 okt	10	Maximaal tempo	<b>Route nr. 01 Kopjesloop Marathon (2 maal)</b> <i>Uitwisselen laatste mededelingen / afspraken enz.</i>	17	
Ma 13 okt	10	DLH		<b>25</b>	
Wo 15 okt	5	1x 5 km DL 1			
Vr 17 okt	0	Rust			
Zo 19 okt	<b>42,195</b>	<b>Marathontempo</b>	<b>Amsterdam - Veel succes.</b>	<b>813</b>	<b>Ja</b>