

Marathonschema **Gemiddeld**

16 WEKEN · REGELMATIGE LOPER

Dit schema is bedoeld voor de regelmatige loper die ervaring heeft met afstanden tot de halve marathon en vier keer per week wil trainen. De opbouw volgt dezelfde beproefde structuur als het gevorderd-schema — basis-, kwaliteits-, herstel- en piekweken met een taper van twee weken — maar met een lager volume en meer hersteldagen. Alle afstanden zijn in kilometers.

Voor wie? Regelmatige lopers die 4 keer per week trainen en al eens een (halve) marathon of lange duurlopen hebben gedaan.

Beginvolume: idealiter zit je vóór week 1 al rond de 30 km per week. **Piek:** ± 60 km/week. **Langste duurloop:** 30 km.

Uitgangspunt: een marathontempo rond 5:00–5:30 per kilometer.

Belangrijk — lees dit eerst. Begin niet vanuit het niets aan dit schema; een goede basisconditie is een voorwaarde. Bouw je weekomvang nooit met meer dan 10% per week op en las herstelweken in zoals aangegeven. Voel je pijn of aanhoudende vermoeidheid, schakel dan terug. Dit schema is algemeen advies, geen vervanging van persoonlijke begeleiding. Twijfel je over je belastbaarheid of heb je gezondheidsklachten, overleg dan met een (sport)arts. Meer over verantwoord trainen vind je bij de Atletiekunie.

Trainingstypen: Z2 = rustige duurloop (zone 2, je kunt nog praten) · marathontempo = het tempo dat je in de marathon wilt lopen · drempel = stevig, net onder je "hijg-grens" · lange duurloop = de wekelijkse lange training · race-simulatie = oefenen onder wedstrijdstandigheden · strides = enkele korte versnellingen van ~15 sec waarin je vloeiend naar bijna sprinttempo opbouwt en weer uitloopt, om je loophouding en snelheid te onderhouden (niet op volle kracht).

Het 16-wekenschema

Week 1 **OPBOUW**

± 38 km

Rustige start vanuit je basis

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO 8 km met 3 km op drempeltempo DREMPEL	DO Rust	VR 6 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 14 km lange durloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	-------------------	---	-------------------	---

Week 2 **OPBOUW**

± 41 km

Volume iets omhoog

MA Rust	DI 9 km easy (Z2) Z2	WO 10 km: 2 km in, 3× 8 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 7 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 15 km lange durloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	-------------------	---	-------------------	---

Week 3 **KWALITEIT**

± 45 km

Eerste stevige tempoloop

MA Rust	DI 9 km easy (Z2) Z2	WO 11 km: 2 km in, 4× 8 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 8 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 17 km lange durloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	-------------------	---	-------------------	---

Week 4 **HERSTEL**

± 36 km

Herstelweek — even terugschakelen

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO 8 km met 4× 1 min versnellen Z2	DO Rust	VR Rust	ZA 6 km easy Z2	ZO 14 km lange duurloop rustig (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	--	-------------------	-------------------	------------------------------	--

Week 5 **KWALITEIT**

± 48 km

Marathontempo-blokken worden langer

MA Rust	DI 10 km easy (Z2) Z2	WO 12 km: 2 km in, 3× 10 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 8 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 19 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	--	-------------------	---	-------------------	--

Week 6 **KWALITEIT**

± 51 km

Progressieve tempoloop

MA Rust	DI 10 km easy (Z2) Z2	WO 12 km: 2 km in, 3× 10 min progressief versnellen, 2 km uit DREMPEL	DO Rust	VR 9 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 21 km lange duurloop, laatste 4 km marathontempo LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	--	-------------------	---	-------------------	---

Week 7 **KWALITEIT**

± 54 km

Hoogste kwaliteit van de opbouw

MA Rust	DI 11 km easy (Z2) Z2	WO 13 km: 2 km in, 4× 10 min op marathontempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 9 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 23 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	--	-------------------	---	-------------------	--

Week 8 **HERSTEL**

± 42 km

Herstelweek vóór de zware fase

MA Rust	DI 9 km easy (Z2) Z2	WO 9 km met 4× 1 min versnellen Z2	DO Rust	VR Rust	ZA 8 km easy Z2	ZO 18 km lange duurloop rustig (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	--	-------------------	-------------------	------------------------------	--

Week 9 **KWALITEIT**

± 56 km

Specifieke marathonfase

MA Rust	DI 11 km easy (Z2) Z2	WO 13 km: 2 km in, 3× 12 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 10 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 26 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	--	-------------------	--	-------------------	--

Week 10 **PIEK**

± 60 km

Piekweek — hoogste volume

MA Rust	DI 12 km easy (Z2) Z2	WO 14 km: 2 km in, 4× 10 min op marathon tempo, 4 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 10 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 28 km lange duurloop, laatste 6 km marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	---	-------------------	--	-------------------	--

Week 11 **HERSTEL**

± 46 km

Herstelweek — opladen

MA Rust	DI 10 km easy (Z2) Z2	WO 10 km met 6× 1 min versnellen Z2	DO Rust	VR Rust	ZA 8 km easy Z2	ZO 22 km lange duurloop rustig (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	---	-------------------	-------------------	------------------------------	--

Week 12 **PIEK**

± 58 km

Race-specifieke kwaliteit

MA Rust	DI 12 km easy (Z2) Z2	WO 14 km: 2 km in, 3× 12 min op marathon tempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 10 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 27 km lange duurloop, laatste 8 km marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	---	-------------------	--	-------------------	--

Week 13 **RACE-TEST**

± 56 km

Generale repetitie

MA Rust	DI 11 km easy (Z2) Z2	WO 12 km: 2 km in, 3× 8 min op halve- marathon tempo, 2 km uit DREMPEL	DO Rust	VR 8 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 30 km lange duurloop, 12 km op marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	---	-------------------	---	-------------------	---

Week 14 **PIEK**

± 54 km

Laatste lange bloktraining vóór de taper

MA Rust	DI 11 km easy (Z2) Z2	WO 13 km: 2 km in, 4× 10 min op marathon tempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	DO Rust	VR 9 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 26 km lange duurloop, laatste 8 km marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	------------------------------------	---	-------------------	---	-------------------	--

Week 15 **TAPER**

± 40 km

*Taperweek 1 — afbouwen***MA**

Rust

DI10 km easy (Z2)
Z2**WO**11 km: 2 km in,
12-8-4 min op
marathontempo, 2
km uit**MARATHONTEMPO****DO**

Rust

VR7 km easy +
strides
Z2**ZA**

Rust

ZO15 km laatste
middellange
duurloop (Z2)**LANGE
DUURLOOP****Week 16** **TAPER**

± 26 km

*Taperweek 2 — fris worden, marathon op zondag***MA**

Rust

DI7 km easy + 4× 1
min
marathontempo
Z2**WO**8 km: 2× 1 km op
marathontempo
(scherpstellen)**MARATHONTEMPO****DO**5 km easy
Z2**VR**

Rust

ZA4 km los joggen +
3× 15 sec strides
Z2**ZO****MARATHON —**
42,195 km
WEDSTRIJD

Train zoals je racet

De lange duurlopen en marathontempo-blokken zijn je generale repetitie. Gebruik ze om alles te testen wat je op de wedstrijddag ook doet: je sportgels en -voeding (en neem ze ook echt in tijdens het lopen), de schoenen waarop je de marathon loopt, je kleding en overige materialen, en train zo mogelijk op het tijdstip waarop de marathon start. Hoe meer je in training went aan deze omstandigheden, hoe minder stress en verrassingen op de dag zelf. Overweeg ook een kortere testwedstrijd om het lopen langs drankposten te oefenen — voor minder ervaren lopers is dat vaak nieuw, en die ervaring wil je niet pas tijdens je marathon opdoen.