

Marathonschema Instap

16 WEKEN · JOUW EERSTE MARATHON

Dit schema brengt je naar je eerste marathon met het doel om de afstand comfortabel uit te lopen — niet om een tijd te jagen. Drie tot vier trainingen per week, met de lange duurloop als belangrijkste sessie en ruim herstel ertussen. De structuur volgt dezelfde opbouw als de andere niveaus, maar voorzichtiger gedoseerd. Alle afstanden zijn in kilometers.

Voor wie? Lopers die hun eerste marathon willen lopen en al een halve marathon of regelmatige duurlopen aankunnen.
Beginvolume: idealiter zit je vóór week 1 al rond de 25 km per week verdeeld over 3 lopen. **Piek:** ± 45 km/week. **Langste duurloop:** 28 km. **Doel:** de marathon uitlopen, niet op tijd — marathontempo is hier vooral "comfortabel vol te houden".

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

± 28 km

Rustig wennen aan de structuur

MA Rust	DI 6 km easy (Z2) Z2	WO Rust of 30 min wandelen	DO 7 km easy + strides Z2	VR Rust	ZA Rust	ZO 12 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------	-------------------	---

Week 2 OPBOUW

± 30 km

Volume voorzichtig omhoog

MA Rust	DI 7 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross-training	DO 7 km met 2 km op drempeltempo DREMPEL	VR Rust	ZA Rust	ZO 14 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------	-------------------	---

Week 3 KWALITEIT

± 33 km

Eerste marathontempo-stukjes

MA Rust	DI 7 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross-training	DO 8 km: 2 km in, 3× 6 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	VR Rust	ZA Rust	ZO 15 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---	-------------------	-------------------	---

Week 4 **HERSTEL**

± 27 km

Herstelweek — terugschakelen

MA Rust	DI 6 km easy (Z2) Z2	WO Rust	DO 7 km easy + strides Z2	VR Rust	ZA Rust	ZO 13 km lange duurloop rustig (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	-------------------	---	-------------------	-------------------	--

Week 5 **KWALITEIT**

± 35 km

Marathontempo iets langer

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 9 km: 2 km in, 4× 6 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	VR Rust	ZA Rust	ZO 17 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	--	-------------------	-------------------	--

Week 6 **KWALITEIT**

± 37 km

Langere duurloop

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 9 km: 2 km in, 3× 8 min op marathontempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	VR 6 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 19 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	--	---	-------------------	--

Week 7 **KWALITEIT**

± 39 km

Opbouw richting eerste piek

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 10 km: 2 km in, 3× 8 min op marathontempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	VR 6 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 21 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	---	---	-------------------	--

Week 8 **HERSTEL**

± 31 km

Herstelweek vóór de zware fase

MA Rust	DI 7 km easy (Z2) Z2	WO Rust	DO 8 km easy + strides Z2	VR Rust	ZA Rust	ZO 17 km lange duurloop rustig (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	-------------------	---	-------------------	-------------------	--

Week 9 **KWALITEIT**

± 41 km

De lange duurloop wordt belangrijk

MA Rust	DI 9 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 10 km: 2 km in, 3× 8 min op marathontempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	VR 7 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 24 km lange duurloop (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	---	---	-------------------	--

Week 10 **PIEK**

± 45 km

Piekweek — langste duurloop

MA Rust	DI 9 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 11 km: 2 km in, 4× 8 min op marathon tempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	VR 7 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 28 km lange duurloop, laatste 5 km marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	--	---	-------------------	--

Week 11 **HERSTEL**

± 36 km

Herstelweek — opladen

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO Rust	DO 8 km met 5× 1 min versnellen Z2	VR Rust	ZA Rust	ZO 20 km lange duurloop rustig (Z2) LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	-------------------	--	-------------------	-------------------	--

Week 12 **PIEK**

± 43 km

Race-gevoel opbouwen

MA Rust	DI 9 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 11 km: 2 km in, 3× 10 min op marathon tempo, 3 km uit MARATHONTEMPO	VR 7 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 26 km lange duurloop, laatste 6 km marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	---	---	-------------------	--

Week 13 **RACE-TEST**

± 42 km

Generale repetitie — test alles

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO Rust	DO 9 km: 2 km in, 3× 6 min op halve- marathon tempo, 2 km uit DREMPEL	VR 6 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 28 km lange duurloop, 8 km op marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	-------------------	--	---	-------------------	--

Week 14 **PIEK**

± 40 km

Laatste lange bloktraining vóór de taper

MA Rust	DI 8 km easy (Z2) Z2	WO Rust of cross- training	DO 10 km: 2 km in, 3× 8 min op marathon tempo, 2 km uit MARATHONTEMPO	VR 6 km easy + strides Z2	ZA Rust	ZO 25 km lange duurloop, laatste 5 km marathon tempo LANGE DUURLOOP
-------------------	-----------------------------------	---	--	---	-------------------	--

Week 15 **TAPER**

± 30 km

*Taperweek 1 — afbouwen***MA**

Rust

DI7 km easy (Z2)
Z2**WO**

Rust

DO9 km: 2 km in,
10-6-3 min op
marathontempo, 2
km uit**MARATHONTEMPO****VR**

Rust

ZA5 km easy +
strides
Z2**ZO**14 km laatste
middellange
duurloop (Z2)**LANGE
DUURLOOP****Week 16** **TAPER**

± 22 km

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

Rust

DI6 km easy + 3× 1
min
marathontempo
Z2**WO**

Rust

DO6 km: 2× 1 km op
marathontempo
(scherpstellen)**MARATHONTEMPO****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.