

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor eerste Marathon

Bron: Start-to-Sport, Paul Van Den Bosch
 Param: lft 44, ochtend pols 60, max pols 185

Je kunt aan het 12-wekenplan voor het finishen van een marathon beginnen als:

- * Je het programma voor de halve marathon probleemloos hebt kunnen afwerken.
- * Je in staat bent om een wekelijks trainingsvolume van 40 tot 50 km te verwerken.
- * Als je 10 kilometer kunt lopen in 55 minuten.

Aard van de training	Hartfrequentie (Karvonen)
Loslopen	60 - 141
Niveau LSD	142 - 150
Niveau extensieve duurloop	151 - 155
Niveau intensieve duurloop	156 - 165
Tempo-intervalloop	166 - 173

Week 1		29/dec
Dag	Training	Intensiteit
maandag	70 min rustige duurloop	142 - 150
woensdag	45 min rustige duurloop	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	80 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 225 min (ong 38 km)		

Week 2		5/jan
Dag	Training	Intensiteit
maandag	80 min rustige duurloop	142 - 150
woensdag	10 min inlopen	142 - 150
	25 min hoger tempo	156 - 165
	10 min uitlopen (tot. 45 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	90 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 245 min (ong 41 km)		

Week 3		12/jan
Dag	Training	Intensiteit
maandag	80 min rustige duurloop	142 - 150
woensdag	10 min inlopen	142 - 150
	2x15 min hoger tempo, rec. 5 min joggen	156 - 165
	10 min uitlopen (tot. 55 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	105 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 270 min (ong 44 km)		

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor eerste Marathon

Week 4		19/jan
Dag	Training	Intensiteit
maandag	40 min joggen	60 - 141
woensdag	50 min rustige duurloop	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	60 min zeer rustige duurloop	142 - 150 Lier 1/2M
Totaal 180 min (ong 30 km)		

Week 5		26/jan
Dag	Training	Intensiteit
maandag	70 min zeer rustige loop	142 - 150
woensdag	15 min inlopen	142 - 150
	3x10 min hoger tempo, rec. 5 min joggen	156 - 165
	15 min uitlopen (tot. 70 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	90 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 260 min (ong 42 km)		

Week 6		2/feb
Dag	Training	Intensiteit
maandag	15 min inlopen	142 - 150
	45 min hoger tempo	151 - 155
	15 min uitlopen (tot. 75 min)	142 - 150
woensdag	15 min inlopen	142 - 150
	3x12 min hoger tempo, rec. 5 min joggen	156 - 165
	15 min uitlopen (tot 76 min)	151 - 155
vrijdag	35 min joggen	60 - 141
zaterdag	105 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 291 min (ong 48 km)		

Week 7		9/feb
Dag	Training	Intensiteit
maandag	90 min zeer rustige duurloop	142 - 150
woensdag	15 min inlopen	142 - 150
	3x15 min hoger tempo, rec. 5 min joggen	156 - 165
	15 min uitlopen (tot. 85 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	120 min rustige duurloop	142 - 150 Lier 1/2M
Totaal 325 min (ong 55 km)		

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor eerste Marathon

Week 8		16/feb
Dag	Training	Intensiteit
maandag	30 min jog	60 - 141
woensdag	40 min rustige duurloop	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	90 min zeer rustige loop	142 - 150
Totaal 190 min (ong 32 km)		

Week 9		23/feb
Dag	Training	Intensiteit
maandag	90 min zeer rustige duurloop	142 - 150
woensdag	10 min inlopen	142 - 150
	6x10 min hoger tempo, rec. 2 min joggen	156 - 165
	10 min uitlopen (tot. 90 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	135 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 345 min (ong 58 km)		

Week 10		2/mrt
Dag	Training	Intensiteit
maandag	20 min rustige duurloop	142 - 150
	40 min hoger tempo	156 - 165
	20 min rustige duurloop (tot. 80 min)	151 - 155
woensdag	90 min heel rustige duurloop	142 - 150
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	Trainingstest: 25 km. Richttijd 2u 15 min	7/03/2009
Totaal 335 min (ong 60 km)		

Week 11		9/mrt
Dag	Training	Intensiteit
maandag	30 min joggen	60 - 141
woensdag	15 min inlopen	142 - 150
	2x20 min hoger tempo, rec. 5 min joggen	156 - 165
	15 min uitlopen (tot. 75 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	120 min zeer rustige duurloop	142 - 150
Totaal 255 min (ong 42 km)		

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor eerste Marathon

Week 12		16/mrt
Dag	Training	Intensiteit
maandag	30 min zeer rustige duurloop	60 - 141
woensdag	15 min inlopen	142 - 150
	3x5 min hoger tempo, rec. 3 min joggen	156 - 165
	15 min uitlopen (tot. 51 min)	151 - 155
vrijdag	30 min joggen	60 - 141
zaterdag	30 min joggen	60 - 141 Lier 25km
zondag	Marathon	22/03/2009
Totaal 380 min (ong 60 km)		