

Sportschema:

Vorbereiding hele marathon: voor een gemiddelde loper

40 weken schema

Week	Aantal trainingen	Dag	Kilometer	Minuten	Totaal KM
1	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	3 5 7	15 25 35	15
2	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	4 6 10	15 35 55	20
3	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	5 8 12	25 45 65	25
4	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 15	30 50 85	30
5	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 12	30 55 65	27
6	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	5 8 12	25 45 70	25
7	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 12	30 50 70	27
8	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 15	30 50 85	30
9	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 10 8 13	30 55 45 75	37
10	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 12 8 14	30 70 45 80	40
11	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 10 7 12	30 55 40 70	35

12	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 12 8 14	30 70 40 80	40
13	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 14 8 17	35 80 45 95	45
14	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 14 8 19	35 80 45 110	47
15	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	7 14 10 19	40 85 55 110	50
16	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 16 10 15	35 90 55 85	47
17	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	7 14 10 19	40 85 55 110	50
18	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	8 17 10 20	45 95 55 115	55
19	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	12 18 10 20	65 105 55 115	60
20	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	7 14 10 19	40 75 55 90	50
21	5	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag Zondag	6 16 6 9 18	25 75 25 40 85	55
22	5	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag Zondag	6 18 8 10 20	25 85 35 45 95	62
23	5	Dinsdag	10	45	70

		Woensdag	18	85	
		Vrijdag	8	35	
		Zaterdag	12	55	
		Zondag	22	105	
24	5	Dinsdag	6	25	60
		Woensdag	16	75	
		Vrijdag	8	35	
		Zaterdag	10	45	
		Zondag	20	95	
25	5	Dinsdag	10	45	70
		Woensdag	18	85	
		Vrijdag	8	35	
		Zaterdag	12	55	
		Zondag	22	105	
26	5	Dinsdag	12	55	80
		Woensdag	20	95	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	12	55	
		Zondag	26	125	
27	5	Dinsdag	14	65	90
		Woensdag	22	105	
		Vrijdag	12	55	
		Zaterdag	14	65	
		Zondag	28	135	
28	5	Dinsdag	12	55	75
		Woensdag	18	85	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	13	60	
		Zondag	22	105	
29	5	Dinsdag	12	55	82
		Woensdag	20	95	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	14	65	
		Zondag	26	125	
30	6	Dinsdag	12	55	87
		Woensdag	20	95	
		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	14	65	
		Zondag	25	120	
31	6	Dinsdag	14	65	95
		Woensdag	22	105	
		Donderdag	8	35	
		Vrijdag	13	60	
		Zaterdag	10	45	
		Zondag	28	135	
32	6	Dinsdag	8	35	65
		Woensdag	18	85	

		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	12	55	
		Zaterdag	6	25	
		Zondag	15	75	
33	6	Dinsdag	10	45	77
		Woensdag	18	85	
		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	12	55	
		Zondag	21	100	
34	6	Dinsdag	12	55	85
		Woensdag	20	95	
		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	14	65	
		Zondag	23	110	
35	7	Maandag	6	25	100
		Dinsdag	10	45	
		Woensdag	22	105	
		Donderdag	10	45	
		Vrijdag	12	55	
		Zaterdag	10	45	
		Zondag	30	145	
36	7	Maandag	6	25	80
		Dinsdag	8	35	
		Woensdag	20	95	
		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	10	45	
		Zaterdag	8	35	
		Zondag	22	105	
37	7	Maandag	6	25	90
		Dinsdag	10	45	
		Woensdag	20	95	
		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	8	65	
		Zaterdag	14	35	
		Zondag	26	125	
38	7	Maandag	8	35	100
		Dinsdag	12	55	
		Woensdag	22	105	
		Donderdag	6	25	
		Vrijdag	16	75	
		Zaterdag	8	35	
		Zondag	28	135	
39	7	Maandag	10	45	110
		Dinsdag	12	55	
		Woensdag	24	115	
		Donderdag	8	35	
		Vrijdag	18	85	

		Zaterdag	6	25	
		Zondag	32	155	
40	Je bent klaar voor een hele marathon				

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>

InfoTalia draagt geen enkele verantwoordelijkheid bij het gebruik van bovenstaand sportschema.