

TRAININGSSCHEMA/LOGBOEK Rotterdam Marathon 2019



Week	Day	Datum	Tijdstip	KM gepland	Activiteit	Info	Aanvulling	Gelopen afstand in KM	Aantekening
1	Maandag	31-dec			uitbuiken				
1	Dinsdag	1-jan							
1	Woensdag	2-jan	19:00 uur	15	wisselduurloop	5-5-5	2e 5km versnellen met ca. 30 seconden		
1	Donderdag	3-jan							
1	Vrijdag	4-jan		8	korte duurloop	vlot tempo	individuele training		
1	Zaterdag	5-jan							
1	Zondag	6-jan	11:00 uur	21	wedstrijd	Snerloop Krimpen aan den IJssel	eerste test		
week totaal:				44				week totaal:	0
2	Maandag	7-jan	19:30 uur	8	herstelloop	rustig			
2	Dinsdag	8-jan							
2	Woensdag	9-jan	19:00 uur	12	6x1500m	marathon tempo-10sec	tussendoor 2 min dribbelen		
2	Donderdag	10-jan							
2	Vrijdag	11-jan		8	korte duurloop	vlot tempo	individuele training		
2	Zaterdag	12-jan							
2	Zondag	13-jan	9:00 uur	21	duurloop	tempo normale duurloop			
week totaal:				49				week totaal:	0
3	Maandag	14-jan	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
3	Dinsdag	15-jan							
3	Woensdag	16-jan	19:00 uur	12	15x400m	wedstrijd tempo 10km	tussendoor 200m dribbelen		
3	Donderdag	17-jan							
3	Vrijdag	18-jan		8	korte duurloop	vlot tempo	individuele training		
3	Zaterdag	19-jan							
3	Zondag	20-jan	9:00 uur	22	duurloop		eventueel RAG cross????		
week totaal:				52				week totaal:	0
4	Maandag	21-jan	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
4	Dinsdag	22-jan							
4	Woensdag	23-jan	19:00 uur	12	10x1000m	marathon tempo-30sec	tussendoor 2 min dribbelen		
4	Donderdag	24-jan							
4	Vrijdag	25-jan		10	korte duurloop	vlot tempo	individuele training		
4	Zaterdag	26-jan							
4	Zondag	27-jan	9:00 uur	23	duurloop				
week totaal:				55				week totaal:	0
5	Maandag	28-jan	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
5	Dinsdag	29-jan							
5	Woensdag	30-jan	19:00 uur	12	3x3000m	marathon tempo-15sec	tussendoor 1000m dribbelen		
5	Donderdag	31-jan							
5	Vrijdag	1-feb		10	korte duurloop	vlot tempo	individuele training		
5	Zaterdag	2-feb							
5	Zondag	3-feb	8:30 uur	25	duurloop	eventueel Midwintermarathon Apeldoorn			
week totaal:				57				week totaal:	0
6	Maandag	4-feb	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
6	Dinsdag	5-feb							
6	Woensdag	6-feb	19:00 uur	14	12x1000m	marathon tempo-30sec	tussendoor 2 min dribbelen		
6	Donderdag	7-feb							
6	Vrijdag	8-feb		10	korte duurloop	vlot tempo	individuele training		
6	Zaterdag	9-feb							
6	Zondag	10-feb	10:15 uur	20	5km inlopen	10 van Roodenburg (AV-Start)	5km uitlopen		
week totaal:				54				week totaal:	0
7	Maandag	11-feb	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
7	Dinsdag	12-feb							
7	Woensdag	13-feb	19:00 uur	13	grote piramide	600-1000-1400-1800-2200-1800-1400-1000-600	tussendoor 2 min dribbelen		
7	Donderdag	14-feb							
7	Vrijdag	15-feb		10	korte duurloop	tempo normale duurloop	individuele training		
7	Zaterdag	16-feb							
7	Zondag	17-feb	8:30 uur	25	testloop	Marathon tempo	2de test		
week totaal:				58				week totaal:	0
8	Maandag	18-feb	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
8	Dinsdag	19-feb							
8	Woensdag	20-feb	19:00 uur	14	4x3000m	marathon tempo-15sec	tussendoor 2 min dribbelen		
8	Donderdag	21-feb							
8	Vrijdag	22-feb		12	korte duurloop	tempo normale duurloop	individuele training (10 km indien je zondag 30 loopt)		
8	Zaterdag	23-feb							
8	Zondag	24-feb	8:30 uur	28	duurloop		mogelijkheid tot uitbreiding naar 30 km		
week totaal:				64				week totaal:	0
9	Maandag	25-feb	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
9	Dinsdag	26-feb							
9	Woensdag	27-feb	19:00 uur	12	15x400m	wedstrijd tempo 10km	tussendoor 200m dribbelen		
9	Donderdag	28-feb							
9	Vrijdag	1-mrt		12	korte duurloop	tempo normale duurloop	individuele training (10 km indien je zondag 32 loopt)		
9	Zaterdag	2-mrt							
9	Zondag	3-mrt	8:30 uur	28	duurloop		mogelijkheid tot uitbreiding naar 32		
week totaal:				62				week totaal:	0
10	Maandag	4-mrt	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
10	Dinsdag	5-mrt							
10	Woensdag	6-mrt	19:00 uur	15	12x1000m	marathon tempo-30sec	tussendoor 2 min dribbelen		
10	Donderdag	7-mrt							
10	Vrijdag	8-mrt		10	korte duurloop	tempo normale duurloop	individuele training		
10	Zaterdag	9-mrt							
10	Zondag	10-mrt	11:00 uur	21	1/2 marathon	Halve Natuurmarathon (AV-Start)	3de test		
week totaal:				56				week totaal:	0
11	Maandag	11-mrt	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
11	Dinsdag	12-mrt							
11	Woensdag	13-mrt	19:00 uur	12	kleine piramide	200-400-600-800-1000-800-600-400-200 twee maal	tussendoor 200m dribbelen		
11	Donderdag	14-mrt							
11	Vrijdag	15-mrt		12	korte duurloop	vlot tempo	individuele training (10 km indien je zondag 30 loopt)		
11	Zaterdag	16-mrt							
11	Zondag	17-mrt	8:30 uur	28	duurloop		mogelijkheid tot uitbreiding naar 30 km		
week totaal:				62				week totaal:	0
12	Maandag	18-mrt	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
12	Dinsdag	19-mrt							
12	Woensdag	20-mrt	19:00 uur	18	15x1000m	marathon tempo-30sec	tussendoor 2 min dribbelen		
12	Donderdag	21-mrt							
12	Vrijdag	22-mrt		12	korte duurloop	tempo normale duurloop	individuele training		
12	Zaterdag	23-mrt							
12	Zondag	24-mrt	8:30 uur	25	duurloop				
week totaal:				65				week totaal:	0
13	Maandag	25-mrt	19:30 uur	10	herstelloop	rustig			
13	Dinsdag	26-mrt							
13	Woensdag	27-mrt	19:00 uur	10	duurloop	rustig			
13	Donderdag	28-mrt							
13	Vrijdag	29-mrt		10	korte duurloop	tempo normale duurloop	individuele training		
13	Zaterdag	30-mrt							
13	Zondag	31-mrt	9:30 uur	15	duurloop				
week totaal:				45				week totaal:	0
14	Maandag	1-apr	19:30 uur	10	duurloop				
14	Dinsdag	2-apr							
14	Woensdag	3-apr	19:00 uur	6	duurloop				
14	Donderdag	4-apr							
14	Vrijdag	5-apr		5	duurloop	rustig loslopen			
14	Zaterdag	6-apr							
14	Zondag	7-apr		42	Marathon				
week totaal:				63				week totaal:	0
								Totaal :	0

