



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: Marathonschema april marathon 2026

Week 1, 2026 t/m week 15, 2026

Opstellers: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Verkort schema: lopers* Nader te bepalen	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
52	7,0 km	Maandag	29-dec	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	30-dec				
	14,0 km	Woensdag	31-dec	3x3km op MT 2' dp	3x2 km op MT 2'dp		
		Donderdag	1-jan			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	10,0 km	Vrijdag	2-jan	10x3' 1'dp		HM tempo	
Totaal		Zaterdag	3-jan				
47,0 km	16,0 km	Zondag	4-jan	16 km DL1		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am	Loop met de juiste tempogroep mee
1	7,0 km	Maandag	5-jan	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	6-jan				
	15,0 km	Woensdag	7-jan	inlopen 4-3-2-1 km met 2'dp uitlopen	3-2-1km met 2' dp	Oplopend. Het 3km interval op MT het 4 km interval 15s per km langzamer; 2km 10-15s sneller en 1 km 10-15s sneller	Basis is het MT, Loop op de aangegeven snelheid en niet sneller!
		Donderdag	8-jan			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	10,0 km	Vrijdag	9-jan	1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' 1,5' dp		1' en 2' 10km tempo 3'4' op 15km temp 5' hm tempo	Bij sneeuw beter rustige duurloop...
Totaal		Zaterdag	10-jan				
53,0 km	21,0 km	Zondag	11-jan	21 km DL1		Halve Marathon van Egmond of bijvoorbeeld met www.lekkergelopen.nl	In deze fase van het schema mag de wedstrijd op wedstrijd tempo
2	7,0 km	Maandag	12-jan	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	13-jan				
	16,0 km	Woensdag	14-jan	4x3km op MT 2'dp		1e interval 15 seconden rustiger	
		Donderdag	15-jan			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	10,0 km	Vrijdag	16-jan	3x(1000-1000) 400 dp		1e 1000 10-15sec sneller dan MT en 2e 1000 op MT	leer herstellen op MT
Totaal		Zaterdag	17-jan				
58,0 km	25,0 km	Zondag	18-jan	25 km DL1		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am	Loop met de juiste tempogroep mee,
3	7,0 km	Maandag	19-jan	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	20-jan				
	16,0 km	Woensdag	21-jan	3x4km op MT 2' dp		1e interval 10-15 seconden rustiger	
		Donderdag	22-jan			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	9,0 km	Vrijdag	23-jan	5 * 200m p100m 5 *400 p 200m 3* 600 p 300m		200 3k , 400:10k 600 AD	
Totaal		Zaterdag	24-jan				
60,0 km	28,0 km	Zondag	25-jan	28 km DL1		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am Naar wens om de 5 km 1km versnellen tot MT	Loop met de juiste tempogroep mee,
4	7,0 km	Maandag	26-jan	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	27-jan				
	15,0 km	Woensdag	28-jan	6x1 km 2' dp		10sec. Sneller dan MT	
		Donderdag	29-jan				
	10,0 km	Vrijdag	30-jan	8k DL2		DL2	
Totaal		Zaterdag	31-jan				
50,0 km	18,0 km	Zondag	1-feb	18 km DL1 (Rustweek)		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am	Loop met de juiste tempogroep mee,
5	7,0 km	Maandag	2-feb	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	3-feb				
	15,0 km	Woensdag	4-feb	inlopen 4-3-2-1 km met 2'dp uitlopen	3-2-1km met 2' dp	Oplopend. Het 3km interval op MT het 4 km interval 15s per km langzamer; 2km 10-15s sneller en 1 km 10-15s sneller	Basis is het MT, Loop op de aangegeven snelheid en niet sneller!
		Donderdag	5-feb				
	10,0 km	Vrijdag	6-feb	10x3' 1'dp		HM tempo	
Totaal		Zaterdag	7-feb				
59,0 km	27,0 km	Zondag	8-feb	27 km DL1		Schoorl 10/21,1/30km wedstrijd	Ben je in vorm, loop dan max op MT. 10 km mag wel snel.
6	7,0 km	Maandag	9-feb	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	10-feb				
	15,0 km	Woensdag	11-feb	3x4km op MT 2' dp			
		Donderdag	12-feb			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	13,0 km	Vrijdag	13-feb	wisselduurloop 8x(4'-2')		4' HM en 2' DL2 geen pauze	
Totaal		Zaterdag	14-feb				
65,0 km	30,0 km	Zondag	15-feb	25km DL1 en 5 km MT totaal dus 30 km		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am of lansingerland run	Loop met de juiste tempogroep mee,
7	7,0 km	Maandag	16-feb	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	17-feb				
	15,0 km	Woensdag	18-feb	Wisselduur 12km DL1/MT 0,5km op DL1 en 1,5 km MT		geen pauze :-)	
		Donderdag	19-feb			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	12,0 km	Vrijdag	20-feb	5x600 - 5x300 dp300		10 km en 5 km	lekkere snelheidsprikkel, maar ga niet te hard
Totaal		Zaterdag	21-feb				
66,0 km	32,0 km	Zondag	22-feb	32 km DL1		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am naar wens om de 10 minuten een korte versnelling versnellen met 15 sec. andere variatie kan.	Loop met de juiste tempogroep mee,
-	7,0 km	Maandag	23-feb	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: Marathonschema april marathon 2026

Week 1, 2026 t/m week 15, 2026

Opstellers: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Verkort schema: lopers* Nader te bepalen	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
8		Dinsdag	24-feb				
	15,0 km	Woensdag	25-feb	Wisselduur 12km DL1/MT 1km op DL1 en 3 km op MT		geen pauze :-)	
		Donderdag	26-feb			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	9,0 km	Vrijdag	27-feb	5 * 200m p 100m 5 * 400 p 200m 3 * 600 p 300m		200 3k , 400:10k 600 hm	
		Zaterdag	28-feb				
Totaal							
52,0 km	21,0 km	Zondag	1-mrt	21 km DL1		rustweek dus lekker op DL1	
9	7,0 km	Maandag	2-mrt	5-7km herstelloop			Optioneel
		Dinsdag	3-mrt				
	10,0 km	Woensdag	4-mrt	2x5 km en 1x 3km op MT 3'dp		loopscholing wellicht inkorten vanwege duur training	
		Donderdag	5-mrt			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	8,5 km	Vrijdag	6-mrt	5-7km duurloop op DL1			Geen gekke dingen voor de cpc
		Zaterdag	7-mrt				
Totaal							
52,5 km	27,0 km	Zondag	8-mrt	27 km afwisselend DL1 / DL2 2km om 2km			
10	7,0 km	Maandag	9-mrt	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	10-mrt				
	16,0 km	Woensdag	11-mrt	3x10x(45/15') 3'sp		baantraining; eerste serie op DL1 dus heel rustig, 2e serie op 15k tempo, derde serie op 5km tempo 45 sec hardlopen en 15' rust	training gericht op belasten van de longen en minder op spieren; ideale wedstrijdvoorbereiding voor de CPC
		Donderdag	12-mrt				
	10,0 km	Vrijdag	13-mrt	8km duurloop op DL1			
	8,0 km	Zaterdag	14-mrt	5km op DL2			
Totaal							
62,0 km	21,0 km	Zondag	15-mrt	21 km DL1		testloop: City Pier city 21 max op MT	
11	7,0 km	Maandag	16-mrt	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	17-mrt				
	15,0 km	Woensdag	18-mrt	Tempoduurloop 2x5km op 10s sneller dan MT 2'dp			
		Donderdag	19-mrt			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders	
	10,0 km	Vrijdag	20-mrt	10x3' 1'dp		eerste 5 in MT 2e 5 in HM	
		Zaterdag	21-mrt				
Totaal							
59,0 km	27,0 km	Zondag	22-mrt	27 km DL1		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am	Loop met de juiste tempogroep mee,
12	7,0 km	Maandag	23-mrt	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	24-mrt				
	15,0 km	Woensdag	25-mrt	inlopen 4-3-2-1 km met 2'dp uitlopen	3-2-1km met 2' dp	Oplopend. Het 3km interval op MT het 4 km interval 10 s per km langzamer; 2km 10 sneller en 1 km 10 sneller	Basis is het MT, Loop op de aangegeven snelheid en niet sneller!
		Donderdag	26-mrt			Rust/Crosstraining/Fietsen/Zwemmen/anders/lichter trainen!	
	9,0 km	Vrijdag	27-mrt	6x1 km		afwisselend DL2 en 15s sneller dan DL2	
		Zaterdag	28-mrt				
Totaal							
51,0 km	20,0 km	Zondag	29-mrt	20km DL1 loop de laatste 7 op MT		route idee: Lekker Gelopen 9:00 am	Loop met de juiste tempogroep mee,
13	7,0 km	Maandag	30-mrt	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	31-mrt				
	10,0 km	Woensdag	1-apr	2, ,2, 3 km op MT 2' dp		We gaan een beetje inkorten ivm start taperen. Intensiteit blijft wel op niveau	Tempohardheid nu defitief verankeren in spiergeheugen
		Donderdag	2-apr				
	9,0 km	Vrijdag	3-apr	2,5km DL1 2,5km DL2 1,5km op DL3		geen pauze hoor...	
		Zaterdag	4-apr				
Totaal							
36,0 km	10,0 km	Zondag	5-apr	2km inlopen, 3km op DL1 en 5 km op MT			
14	7,0 km	Maandag	6-apr	5-7km herstelloop		DLH: herstelltempo	Optioneel
		Dinsdag	7-apr				
	5,0 km	Woensdag	8-apr	2km inlopen 3 km op MT		6.00 inlopen en MT	Laatste training! Nog even het MT er in laten slijten
		Donderdag	9-apr	Rustdag			
		Vrijdag	10-apr				Voel je een pijnkje, laat het lekker rustig masseren. Dit zijn herstelpijnjjes :-)
		Zaterdag	11-apr				
Totaal							
54,0 km	42,0 km	Zondag	12-apr	MARATHON VAN ROTTERDAM 42,195km			

Doel: Schema gedurende korte gewedstrijden
Relatief meer nadruk op snelheid

Noot: **Dit is het BASIS SCHEMA voor de wedstrijdgroep voor 5, 10 en halve.
** Maratholopers doen een aantal trainingen anders; dit geldt met name voor de laatste 3mnd voor een marathon
**Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede reden toe hebt.
Met 3 tot 4 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen. Mogelijke wedstrijden staan in BLAUW

DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevoordering van het herstel.

Beoogde marathontijd	Marathontmpo (ca)
3,15	4,37
3,30	4,59
3,45	5,20
4,00	5,40



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: Marathonschema april marathon 2026

Week 1, 2026 t/m week 15, 2026

Opstellers: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Verkort schema: lopers* Nader te bepalen	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
DL1:				Duurloop op tempo 1 - de meest gebruikte duurloop, met een "praat" tempo.	4.15	6.00	
DL2:				Duurloop op tempo 2 - snellere duurloop waarbij praten lastig is.			
DL3:				Duurloop op tempo 3 - de snelste duurloop variant, spreken van zinnen is (zo goed als) onmogelijk.			
WVB:				Wedstrijd voorbereiding. Aangepaste korte training ter voorbereiding op een wedstrijd.			
TDL:				Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km tempo			
E15:				Extensieve interval - 5km tempo			
E13:				Extensieve interval - 3km tempo			

Let op! Deze tijden gaan uit van een afstand van 42.195 meter. In werkelijkheid is er meestal een marge. Houdt daarom rekening met 1-2 sec. gemiddeld sneller te moeten lopen om het gewenste doel te bereiken.
Een marathon is op de gps (Deze bevat een foutmarge zeker tussen hoge gebouwen) van soms enkele honderden meters.
42x2 seconden is al bijna anderhalve minuut op die afstand. Dat is iets om in gedachten te houden.
Trainingstijden volgen in separaat excel bestand per trainingsgroep
Is de opbouw te snel of ben je moe, je hoeft niet alle trainingen te doen. De bealngrijkste zijn de zondag, woensdag en vrijdag. De basis is vier trainingen per week.
Loop af en toe een wedstrijd, zo wen je jezelf aan het lopen in wedstrijd verband. Dat is anders en intenser dan een training.

Uitleg over de trainingstempo's:

AD Anaërobie de tempo: persoonlijk lactaat: 4 mmol
De snelheid/intensiteit die hoort bij de overgang van de aërobie stofwisseling naar de anaërobie stofwisseling (en andersom).
De anaërobie drempel snelheid is de snelheid waarbij je net niet gaat verzuren.
De anaërobie drempel snelheid is te bepalen/schatten aan de hand van (een) wedstrijd tijd(en). De bijhorende hartslag noemen we het omslag punt.
In het algemeen kan je stellen dat de anaërobie drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.
De anaërobie drempel snelheid is afhankelijk van de vorm, en zal dus met regelmaat (1-2 maanden) moeten worden bepaald.

DLH Herstelduur tempo: tot 80% AD Duur: 15 tot 45 lactaat: 1-1,5 mmol
Actief herstel na een intensieve training of wedstrijd.
Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.

LSD Long slow d tempo: tot 80% AD Duur: 2 tot 3,5 lactaat: tot 1,5 mmol
Langzame volledig aërobie lange duurloop. Spieren, pezen en gewrichten worden getraind voor de lange belasting(en).
Let op dat de loophouding goed blijft bij lange langzame trainingen, anders kan het juist contraproductief werken. Wisselen van tempo kan hier tegen werken.

DL1 Duurloop 1 tempo: 80-85% AD Duur: 1 tot 3 u lactaat: 1,5-2 mmol
Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudings vermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.
DL1 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

DL2 Duurloop 2 tempo: 85-90% AD Duur: 1 tot 2 u lactaat: 2,5-3 mmol
Verbetering / instand houding van het aëroob vermogen, stimulering van de hart-long functie en de bloedcirculatie.
Stimulatie van de koolhydraten naar de spieren en de doorbloeding van de (vooral langzamere) spiervezels.

DL3 Duurloop 3 tempo: 90-95% AD duur: 15 tot 60 lactaat: 3-3,5 mmol
Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.
DL3 bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT Tempo duur tempo: 95-100% AD duur: 15 tot 30 lactaat: 3,5-4 mmol
Alleen voor de gevorderden lopers. Doelen zijn hetzelfde als van DL3, met 1 extra: training van de tempo hardheid.
Net als DL3: bevordering van de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.