

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaakoefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

tempo 2:

tempo 3:

tempo 4:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)

duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper

(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

NOVEMBER

week 45

maandag	6-11-2017	
dinsdag	7-11-2017	4 x 10 min tempo 4 (80% max HF); pauze 2 min tempo 1
woensdag	8-11-2017	
donderdag	9-11-2017	20 min tempo 2; 10 min tempo 3; 10 min tempo 2; 10 min tempo 1
vrijdag	10-11-2017	
zaterdag	11-11-2017	35 min tempo 2; 15 min tempo 3; 15 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
zondag	12-11-2017	

week 46

maandag	13-11-2017	
dinsdag	14-11-2017	6 x 4 min tempo 4 (85% max HF); pauze 2 min tempo 1
woensdag	15-11-2017	
donderdag	16-11-2017	10 min tempo 2; 10 min tempo 3; 10 min tempo 2; 10 min tempo 3; 10 min tempo 1
vrijdag	17-11-2017	
zaterdag	18-11-2017	70 min tempo 2
zondag	19-11-2017	

week 47

maandag	20-11-2017	
dinsdag	21-11-2017	4 x 6 min tempo 4 (80% max HF); pauze 2 min tempo 1
woensdag	22-11-2017	
donderdag	23-11-2017	25 min tempo 2; 20 min tempo 3; 10 min tempo 2
vrijdag	24-11-2017	
zaterdag	25-11-2017	10 min tempo 2; 40 min tempo 3; 20 min tempo 2
zondag	26-11-2017	

week 48

maandag	27-11-2017	
dinsdag	28-11-2017	2 min - 3 min - 4 min - 5 min - 6 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min tempo 4; pauze 2 min
woensdag	29-11-2017	
donderdag	30-11-2017	20 min tempo 2; 10 min tempo 3; 5 min tempo 4; 10 min tempo 1
vrijdag	1-12-2017	
zaterdag	2-12-2017	30 min tempo 2; 20 min tempo 3; 10 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
zondag	3-12-2017	

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)

tempo 2: duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

tempo 3: vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper

(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

tempo 4: snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaak oefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

DECEMBER

week 49

maandag	4-12-2017	
dinsdag	5-12-2017	4 x 10 min tempo 4 (80% max HF); pauze 2 min tempo 1
woensdag	6-12-2017	
donderdag	7-12-2017	50 min tempo 2
vrijdag	8-12-2017	
zaterdag	9-12-2017	35 min tempo 2; 15 min tempo 3; 20 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
zondag	10-12-2017	

week 50

maandag	11-12-2017	
dinsdag	12-12-2017	2 x 6 x 2 min tempo 4; pauze 2 min tempo 2
woensdag	13-12-2017	
donderdag	14-12-2017	30 min tempo 2; 6 x 1,5 min tempo 4; pauze 2 min tempo 2; 10 min tempo 2
vrijdag	15-12-2017	
zaterdag	16-12-2017	
zondag	17-12-2017	30 min tempo 1; 35 min tempo 2

week 51

maandag	18-12-2017	
dinsdag	19-12-2017	5 x 10 min tempo 4 (80% HF max); pauze 2 min tempo 1
woensdag	20-12-2017	
donderdag	21-12-2017	12 x 2 min tempo 4 (85% HF max); pauze 1 min tempo 1
vrijdag	22-12-2017	
zaterdag	23-12-2017	
zondag	24-12-2017	3 km tempo 2; 7 km tempo 3; 5 km tempo 2; 3 km tempo 1

week 52

maandag	25-12-2017	
dinsdag	26-12-2017	4 x 8 min tempo 3; pauze 3 min tempo 2
woensdag	27-12-2017	
donderdag	28-12-2017	35 min tempo 2
vrijdag	29-12-2017	
zaterdag	30-12-2017	
zondag	31-12-2017	7 km tempo 1; 9 km tempo 2

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)

tempo 2: duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

tempo 3: vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper

(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

tempo 4: snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaak oefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

JANUARI

week 1

maandag	1-1-2018	
dinsdag	2-1-2018	2 x 3 x 5 min tempo 4; pauze 1 min tempo 1; seriepauze 3 min tempo 1
woensdag	3-1-2018	
donderdag	4-1-2018	20 min tempo 2; 5 min tempo 3; 20 min tempo 2
vrijdag	5-1-2018	
zaterdag	6-1-2018	
zondag	7-1-2018	15 km tempo 2

week 2

maandag	8-1-2018	
dinsdag	9-1-2018	4 min - 6 min - 8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min tempo 4 (80% max HF); pauze 2 min tempo 1
woensdag	10-1-2018	
donderdag	11-1-2018	50 min tempo 2
vrijdag	12-1-2018	
zaterdag	13-1-2018	
zondag	14-1-2018	10 km tempo 2; 3 km tempo 3; 3 km tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein

week 3

maandag	15-1-2018	
dinsdag	16-1-2018	5 min - 10 min - 5 min - 10 min - 5 min - 10 min - 5 min tempo 4 (80% HF max); pauze 2 min tempo 1
woensdag	17-1-2018	
donderdag	18-1-2018	30 min tempo 2; 5 min tempo 1; 20 min tempo 2
vrijdag	19-1-2018	
zaterdag	20-1-2018	
zondag	21-1-2018	15 km tempo 2

week 4

maandag	22-1-2018	
dinsdag	23-1-2018	6 x (2 min heen en 2 min terug) tempo 4; pauze 4 min tempo 1
woensdag	24-1-2018	
donderdag	25-1-2018	30 min tempo 2; 15 min tempo 3; 5 min tempo 1; bij voorkeur heuvelachtig terrein
vrijdag	26-1-2018	
zaterdag	27-1-2018	30 min tempo 2
zondag	28-1-2018	10 km tempo 2; 5 km tempo 1; 6 km tempo 2

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaakoefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

tempo 2:

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)

tempo 3:

duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

tempo 4:

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper

(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

FEBRUARI

week 5

maandag	29-1-2018	
dinsdag	30-1-2018	5 x (4 min - 6 min) tempo 4 (80 % max HF); pauze 2 min tempo 1; seriepauze 4 min tempo 1
woensdag	31-1-2018	
donderdag	1-2-2018	10 min tempo 2; 20 min tempo 3; 10 min tempo 1
vrijdag	2-2-2018	
zaterdag	3-2-2018	20 min tempo 1; 20 min tempo 2
zondag	4-2-2018	5 km tempo 1; 5 km tempo 2; 5 km tempo 3; 3 km tempo 2

week 6

maandag	5-2-2018	
dinsdag	6-2-2018	5 x 8 min tempo 4; pauze 4 min tempo 2
woensdag	7-2-2018	
donderdag	8-2-2018	40 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
vrijdag	9-2-2018	
zaterdag	10-2-2018	
zondag	11-2-2018	9 km tempo 1; 9 km tempo 2

week 7

maandag	12-2-2018	
dinsdag	13-2-2018	2 x (3 x 6 min) tempo 4 (80% max HF); pauze 1 min tempo 1; seriepauze 4 min tempo 1
woensdag	14-2-2018	
donderdag	15-2-2018	20 min tempo 2; 20 min tempo 3; 5 min tempo 1
vrijdag	16-2-2018	
zaterdag	17-2-2018	40 min tempo 2
zondag	18-2-2018	12 km tempo 2; 5 km tempo 3; 3 km tempo 2

week 8

maandag	19-2-2018	
dinsdag	20-2-2018	2 x (6 x 2 min) tempo 4 (85% max HF); pauze 1 min tempo 1; seriepauze 3 min tempo 1
woensdag	21-2-2018	
donderdag	22-2-2018	15 min tempo 2; 10 min tempo 3; 15 min tempo 2
vrijdag	23-2-2018	
zaterdag	24-2-2018	30 min tempo 2
zondag	25-2-2018	12 km tempo 1; 10 km tempo 2; 5 km tempo 1

week 9

maandag	26-2-2018	
dinsdag	27-2-2018	3 x (5 min - 3 min) tempo 4 (85% max HF); pauze 2 min tempo 1; seriepauze 3 min tempo 1
woensdag	28-2-2018	
donderdag	1-3-2018	10 min tempo 1; 10 min tempo 2; 10 min tempo 3; 5 min tempo 2
vrijdag	2-3-2018	
zaterdag	3-3-2018	
zondag	4-3-2018	21 km tempo 2

--

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaak oefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

tempo 2:

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)
duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

tempo 3:

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

tempo 4:

vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper
(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

MAART

week 10

maandag	5-3-2018	
dinsdag	6-3-2018	4 x 4 min tempo 3; pauze 2 min tempo 1; 4 x 4 min tempo 4; pauze 2 min; seriepauze 4 min tempo 1
woensdag	7-3-2018	
donderdag	8-3-2018	4 x 10 min tempo 4 (80% max HF); pauze 5 min tempo 1
vrijdag	9-3-2018	
zaterdag	10-3-2018	
zondag	11-3-2018	7 km tempo 1; 7 km tempo 2; 3 km tempo 3; 6 km tempo 1

week 11

maandag	12-3-2018	
dinsdag	13-3-2018	6 x 6 min tempo 3; pauze 6 min tempo 2
woensdag	14-3-2018	
donderdag	15-3-2018	
vrijdag	16-3-2018	20 min tempo 2
zaterdag	17-3-2018	
zondag	18-3-2018	10 km tempo 1; 5 km tempo 2; 5 km tempo 1

week 12

maandag	19-3-2018	
dinsdag	20-3-2018	10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 6 min - 8 min - 10 min tempo 3; pauze 2 min tempo 2
woensdag	21-3-2018	
donderdag	22-3-2018	20 min tempo 2; 10 min tempo 3; 20 min tempo 2
vrijdag	23-3-2018	
zaterdag	24-3-2018	60 min tempo 2
zondag	25-3-2018	10 km tempo 1; 5 km tempo 2; 6 km tempo 1

week 13

maandag	26-3-2018	
dinsdag	27-3-2018	2 x 6 x 3 min tempo 3; pauze 1 min tempo 1; seriepauze 5 min tempo 2
woensdag	28-3-2018	
donderdag	29-3-2018	25 min tempo 2; 5 min tempo 1; 25 min tempo 2
vrijdag	30-3-2018	
zaterdag	31-3-2018	20 min tempo 2
zondag	1-4-2018	8 km tempo 1; 7 km tempo 2; 3 km tempo 3; 8 km tempo 1

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaakoefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

tempo 2:

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)
duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

tempo 3:

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

tempo 4:

vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper
(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

APRIL

week 14

maandag	2-4-2018	
dinsdag	3-4-2018	5 x 10 min tempo 3; pauze 2 min tempo 2
woensdag	4-4-2018	
donderdag	5-4-2018	20 min tempo 2; 10 min tempo 3; 20 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
vrijdag	6-4-2018	
zaterdag	7-4-2018	30 min tempo 2
zondag	8-4-2018	10 km tempo 3; 10 km tempo 1; 5 km tempo 3

week 15

maandag	9-4-2018	
dinsdag	10-4-2018	3 x (5 min - 10 min) tempo 3; pauze 2 min tempo 1; seriepauze 5 min tempo 1
woensdag	11-4-2018	
donderdag	12-4-2018	
vrijdag	13-4-2018	40 min tempo 2
zaterdag	14-4-2018	
zondag	15-4-2018	10 km tempo 1; 5 km tempo 2; 5 km tempo 1; 10 km tempo 2

week 16

maandag	16-4-2018	
dinsdag	17-4-2018	10 min - 15 min - 10 min - 15 min - 10 min tempo 3; pauze 5 min tempo 2
woensdag	18-4-2018	
donderdag	19-4-2018	20 min tempo 1; 20 min tempo 2
vrijdag	20-4-2018	
zaterdag	21-4-2018	45 min tempo 2
zondag	22-4-2018	21 km tempo 3

week 17

maandag	23-4-2018	
dinsdag	24-4-2018	5 x 4 min tempo 3; 4 x 3 min tempo 4; 5 x 4 min tempo 3; pauze 2 min tempo 2; seriepauze 5 min tempo 1
woensdag	25-4-2018	
donderdag	26-4-2018	10 min tempo 1; 20 min tempo 2; 10 min tempo 3; 10 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
vrijdag	27-4-2018	
zaterdag	28-4-2018	40 min tempo 2
zondag	29-4-2018	10 km tempo 1; 10 km tempo 2; 5 km tempo 3

42KM Hardloopschema



uitdaging: UNICEF Rift Valley Marathon Experience

niveau: Geschikt voor lopers met een goede gezondheid, die aan het begin van het trainingstraject al een halve marathon kunnen hardlopen.

snelheid: tempo 1:

uitrusten, wandelen, langzaam dribbelen

uitleg: Voor de nodige progressie is het van belang om 3 x per week te trainen. Je kunt eventueel schuiven met trainingen, maar zorg voor een goede verdeling over de week, zodat voldoende herstel kan plaatsvinden. Begin iedere training met een warming up (5 - 10 min. rustig dribbelen en doe de belangrijkste losmaak oefeningen) en eindig met een cooling down (5 min. uitlopen en belangrijkste rekoefeningen). Houd tempo 2 aan, mits anders vermeld. Actief herstel = stevig doorwandelen of rustig dribbelen.

tempo 1:

(zone 1: hartslag = 50% – 60% van maximale hartslag)

tempo 2:

duurloop, rustig tempo, ademhaling onder controle, je kunt praten

tempo 3:

(zone 2: hartslag = 60% – 70% van maximale hartslag)

tempo 4:

vlot, iets boven tempo 2, de ademhaling is iets dieper

(zone 3: hartslag = 70% – 80% van maximale hartslag)

snel, intervaltempo, verhoogde ademhaling

(zone 4: hartslag = 80% – 90% van maximale hartslag)

MEI

week 18

maandag	30-4-2018	
dinsdag	1-5-2018	6 x 7 min tempo 3; pauze 2 min tempo 2
woensdag	2-5-2018	
donderdag	3-5-2018	50 min tempo 2
vrijdag	4-5-2018	
zaterdag	5-5-2018	
zondag	6-5-2018	10 km tempo 1; 5 km tempo 3; 7 km tempo 1; 10 km tempo 2

week 19

maandag	7-5-2018	
dinsdag	8-5-2018	6 min - 8 min - 10 min - 10 min - 8 min - 6 min - tempo 3; pauze 5 min tempo 2
woensdag	9-5-2018	
donderdag	10-5-2018	20 min tempo 2; 15 min tempo 3; 15 min tempo 2; bij voorkeur heuvelachtig terrein
vrijdag	11-5-2018	
zaterdag	12-5-2018	
zondag	13-5-2018	15 km tempo 3

week 20

maandag	14-5-2018	40 min tempo 2
dinsdag	15-5-2018	
woensdag	16-5-2018	loslopen 30 min
donderdag	17-5-2018	
vrijdag	18-5-2018	UNICEF RIFT VALLEY MARATHON EXPERIENCE KENIA
zaterdag	19-5-2018	
zondag	20-5-2018	