

MARATHON PREPS

TRAINING 01

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: 10x 400, 400m rust

Uitlopen: 15 mins

TRAINING 02

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: 6x 1000m, 800m rust

Uitlopen: 15 mins

TRAINING 03

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: vaartspel 90 met heuvels

Uitlopen: 15 mins

Joker:

Voor als je in Schoorl voor de 10 of 21km zou gaan.

TRAINING 04

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: rustige duurloop 60-90 mins

Uitlopen: 15 mins

