

MARATHON PREPS

TRAINING 01

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: 15x 200m, 200m rust

Uitlopen: 15 mins

TRAINING 02

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: 3x 2000m, 1000m rust

Uitlopen: 15 mins

TRAINING 03

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: 10x 400m, 400m rust

Uitlopen: 15 mins

Joker:

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

TRAINING 04

Inlopen: 15 mins

Losmaken en loopscholing

Kern: rustige duurloop 90-120 mins

Uitlopen: 15 mins