

**Marathon Schema 2020
GAC Hilversum**

duurloop interval (15-20 min)
duurloop interval (4x15 min of 3x20 min)
Zone 1 of 2: Zone 1 (3x20m) of 2 (4x15m)

interval training (400-800 meter)
20 min inlopen + Loopscholing
400 m intervallen in Zone 4;
800 m intervallen in Zone 3

licht vaartspel + loopscholing
zand, heuvels, versnellinkjes,
huppels, skipping, sprongetjes,
coördinatie-oefeningen, etc

langzame duurloop Zone 1
Loop gedurende 90 à 180 minuten met je
hartslag in Zone 1

Weeknr	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
45	4-nov-19 rustdag + core stability	5-nov-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	6-nov-19 0 rustdag + core stability	7-nov-19 90 interval 400'tjes in Zone 4	8-nov-19 0 rustdag + core stability	9-nov-19 60 licht vaartspel + loopscholing	10-nov-19 105 langzame duurloop Zone 1
46	11-nov-19 rustdag + core stability	12-nov-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	13-nov-19 0 rustdag + core stability	14-nov-19 90 interval 400'tjes in Zone 4	15-nov-19 0 rustdag + core stability	16-nov-19 60 licht vaartspel + loopscholing	17-nov-19 90 Zevenheuvelenloop
47	18-nov-19 rustdag + core stability	19-nov-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	20-nov-19 0 rustdag + core stability	21-nov-19 90 interval 400'tjes in Zone 4	22-nov-19 0 rustdag + core stability	23-nov-19 60 licht vaartspel + loopscholing	24-nov-19 90 langzame duurloop Zone 1
48	25-nov-19 rustdag + core stability	26-nov-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	27-nov-19 0 rustdag + core stability	28-nov-19 90 interval 400'tjes in Zone 4	29-nov-19 0 rustdag + core stability	30-nov-19 60 licht vaartspel + loopscholing	1-dec-19 105 langzame duurloop Zone 1
49	2-dec-19 rustdag + core stability	3-dec-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	4-dec-19 0 rustdag + core stability	5-dec-19 90 interval 400'tjes in Zone 4	6-dec-19 0 rustdag + core stability	7-dec-19 60 licht vaartspel + loopscholing	8-dec-19 120 Crossen met Koersen
50	9-dec-19 rustdag + core stability	10-dec-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	11-dec-19 0 rustdag + core stability	12-dec-19 90 interval 800'tjes in Zone 3	13-dec-19 0 rustdag + core stability	14-dec-19 60 licht vaartspel + loopscholing	15-dec-19 105 langzame duurloop Zone 1
51	16-dec-19 rustdag + core stability	17-dec-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	18-dec-19 0 rustdag + core stability	19-dec-19 90 interval 400'tjes in Zone 4	20-dec-19 0 rustdag + core stability	21-dec-19 120 Halve Marathon Linschoten of	22-dec-19 120 of.....langzame duurloop Zone 1
52	23-dec-19 rustdag + core stability	24-dec-19 90 duurloop interval Zone 1 of 2	25-dec-19 0 rustdag + core stability	26-dec-19 90 interval 800'tjes in Zone 3	27-dec-19 0 rustdag + core stability	28-dec-19 60 licht vaartspel + loopscholing	29-dec-19 135 langzame duurloop Zone 1
1	30-dec-19 rustdag + core stability	31-dec-19 90 SylvesterCross	1-jan-20 0 rustdag + core stability	2-jan-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	3-jan-20 0 rustdag + core stability	4-jan-20 60 licht vaartspel + loopscholing	5-jan-20 90 langzame duurloop Zone 1
2	6-jan-20 rustdag + core stability	7-jan-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	8-jan-20 0 rustdag + core stability	9-jan-20 90 interval 400'tjes in Zone 4	10-jan-20 0 rustdag + core stability	11-jan-20 60 licht vaartspel + loopscholing	12-jan-20 120 Halve Marathon Egmond
3	13-jan-20 rustdag + core stability	14-jan-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	15-jan-20 0 rustdag + core stability	16-jan-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	17-jan-20 0 rustdag + core stability	18-jan-20 60 licht vaartspel + loopscholing	19-jan-20 150 langzame duurloop Zone 1
4	20-jan-20 rustdag + core stability	21-jan-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	22-jan-20 0 rustdag + core stability	23-jan-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	24-jan-20 0 rustdag + core stability	25-jan-20 60 licht vaartspel + loopscholing	26-jan-20 165 langzame duurloop Zone 1
5	27-jan-20 rustdag + core stability	28-jan-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	29-jan-20 0 rustdag + core stability	30-jan-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	31-jan-20 0 rustdag + core stability	1-feb-20 60 licht vaartspel + loopscholing	2-feb-20 120 langzame duurloop Zone 1

**Marathon Schema 2020
GAC Hilversum**

duurloop interval (15-20 min)
duurloop interval (4x15 min of 3x20 min)
Zone 1 of 2: Zone 1 (3x20m) of 2 (4x15m)

interval training (400-800 meter)
20 min inlopen + Loopscholing
400 m intervallen in Zone 4;
800 m intervallen in Zone 3

licht vaartspel + loopscholing
zand, heuvels, versnellinkjes,
huppels, skipping, sprongetjes,
coördinatie-oefeningen, etc

langzame duurloop Zone 1
Loop gedurende 90 à 180 minuten met je
hartslag in Zone 1

Weeknr	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
6	3-feb-20 0 rustdag + core stability	4-feb-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	5-feb-20 0 rustdag + core stability	6-feb-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	7-feb-20 0 rustdag + core stability	8-feb-20 60 licht vaartspel + loopscholing	9-feb-20 120 Halve Marathon Schoorl
7	10-feb-20 0 rustdag + core stability	11-feb-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	12-feb-20 0 rustdag + core stability	13-feb-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	14-feb-20 0 rustdag + core stability	15-feb-20 60 licht vaartspel + loopscholing	16-feb-20 180 langzame duurloop Zone 1
8	17-feb-20 0 rustdag + core stability	18-feb-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	19-feb-20 0 rustdag + core stability	20-feb-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	21-feb-20 0 rustdag + core stability	22-feb-20 60 licht vaartspel + loopscholing	23-feb-20 120 langzame duurloop Zone 1
9	24-feb-20 0 rustdag + core stability	25-feb-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	26-feb-20 0 rustdag + core stability	27-feb-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	28-feb-20 0 rustdag + core stability	29-feb-20 60 licht vaartspel + loopscholing	1-mrt-20 180 langzame duurloop Zone 1
10	2-mrt-20 0 rustdag + core stability	3-mrt-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	4-mrt-20 0 rustdag + core stability	5-mrt-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	6-mrt-20 0 rustdag + core stability	7-mrt-20 60 licht vaartspel + loopscholing	8-mrt-20 120 Halve Marathon Den Haag (CPC)
11	9-mrt-20 0 rustdag + core stability	10-mrt-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	11-mrt-20 0 rustdag + core stability	12-mrt-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	13-mrt-20 0 rustdag + core stability	14-mrt-20 60 licht vaartspel + loopscholing	15-mrt-20 180 langzame duurloop Zone 1
12	16-mrt-20 0 rustdag + core stability	17-mrt-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	18-mrt-20 0 rustdag + core stability	19-mrt-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	20-mrt-20 0 rustdag + core stability	21-mrt-20 60 licht vaartspel + loopscholing	22-mrt-20 135 langzame duurloop Zone 1
13	23-mrt-20 0 rustdag + core stability	24-mrt-20 90 duurloop interval Zone 1 of 2	25-mrt-20 0 rustdag + core stability	26-mrt-20 90 interval 800'tjes in Zone 3	27-mrt-20 0 rustdag + core stability	28-mrt-20 60 licht vaartspel + loopscholing	29-mrt-20 60 langzame duurloop Zone 1
14	30-mrt-20 0 rustdag + core stability	31-mrt-20 30 rustig loopje in Zone 1	1-apr-20 0 rustdag + core stability	2-apr-20 30 rustig loopje in Zone1	3-apr-20 0 rust	4-apr-20 0 rust	5-apr-20 240 Marathon Rotterdam (Parijs, Milaan)

**Marathon Schema 2020
GAC Hilversum**

duurloop interval (15-20 min)

duurloop interval (4x15 min of 3x20 min)
Zone 1 of 2: Zone 1 (3x20m) of 2 (4x15m)

interval training (400-800 meter)

20 min inlopen + Loopscholing
400 m intervallen in Zone 4;
800 m intervallen in Zone 3

licht vaartspel + loopscholing

zand, heuvels, versnellinkjes,
huppels, skipping, sprongetjes,
coördinatie-oefeningen, etc

langzame duurloop Zone 1

Loop gedurende 90 à 180 minuten met je
hartslag in Zone 1

Weeknr	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
--------	---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

Schema vanaf 25 Maart voor Marathon van 19 April (zoals Enschede, Wenen, Spreewald)

13	23-mrt-20	0	24-mrt-20	90	25-mrt-20	0	26-mrt-20	90	27-mrt-20	0	28-mrt-20	60	29-mrt-20	180
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel + loopscholing		langzame duurloop Zone 1	
14	30-mrt-20	0	31-mrt-20	90	1-apr-20	0	2-apr-20	90	3-apr-20	0	4-apr-20	60	5-apr-20	135
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel + loopscholing		Kan in Rotterdam (23 km)	
15	6-apr-20	0	7-apr-20	90	8-apr-20	0	9-apr-20	90	10-apr-20	0	11-apr-20	60	12-apr-20	60
	rustdag + core stability		rustig loopje in Zone 1		rustdag + core stability		rustig loopje in Zone1		rust		rust		langzame duurloop Zone 1	
16	13-apr-20	0	14-apr-20	30	15-apr-20	0	16-apr-20	30	17-apr-20	0	18-apr-20	0	19-apr-20	240
	rustdag + core stability		rustig loopje in Zone 1		rustdag + core stability		rustig loopje in Zone1		rust		rust		Marathon Enschede (Terneuzen (zaterdag), Wenen, Hamburg, Spreewald)	

Schema vanaf 25 Maart voor Marathon van 26 April (zoals London, Antwerpen of Krakau)

13	23-mrt-20	0	24-mrt-20	90	25-mrt-20	0	26-mrt-20	90	27-mrt-20	0	28-mrt-20	60	29-mrt-20	135
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel + loopscholing		langzame duurloop Zone 1	
14	30-mrt-20	0	31-mrt-20	90	1-apr-20	0	2-apr-20	90	3-apr-20	0	4-apr-20	60	5-apr-20	180
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel + loopscholing		Kan in Rotterdam (31 km)	
15	6-apr-20	0	7-apr-20	90	8-apr-20	0	9-apr-20	90	10-apr-20	0	11-apr-20	60	12-apr-20	135
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel + loopscholing		langzame duurloop Zone 1	
16	13-apr-20	0	14-apr-20	90	15-apr-20	0	16-apr-20	90	17-apr-20	0	18-apr-20	60	19-apr-20	60
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel + loopscholing		langzame duurloop Zone 1	
17	20-apr-20	0	21-apr-20	30	22-apr-20	0	23-apr-20	30	24-apr-20	0	25-apr-20	0	26-apr-20	240
	rustdag + core stability		rustig loopje in Zone 1		rustdag + core stability		rustig loopje in Zone1		rust		rust		Marathon London (Krakau, Dusseldorf)	