

Voorjaar 2026 Marathon Schema Rotterdam GAC Hilversum		duurloop interval (15-20 min) inlopen, warming-up, 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 zand, heuvels, versnellinkjes, huppels, skipping, sprongetjes, coördinatie-oefeningen, etc				Langzame duurloop Zone 1 Loop rustig met je hartslag in Zone 1					
Weeknr	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag						
5	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel		Langzame duurloop Zone 1						
6	2-feb-26	0	3-feb-26	90	4-feb-26	0	5-feb-26	90	6-feb-26	0	7-feb-26	60	8-feb-26	120					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 400'tjes in Zone 4		rustdag + core stability		licht vaartspel		Wedstrijd: Schoorl 1/2 Mar						
7	9-feb-26	0	10-feb-26	90	11-feb-26	0	12-feb-26	90	13-feb-26	0	14-feb-26	60	15-feb-26	180					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel		Langzame duurloop Zone 1						
8	16-feb-26	0	17-feb-26	90	18-feb-26	0	19-feb-26	90	20-feb-26	0	21-feb-26	60	22-feb-26	195					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel		Langzame duurloop Zone 1						
9	23-feb-26	0	24-feb-26	90	25-feb-26	0	26-feb-26	90	27-feb-26	0	28-feb-26	60	1-mrt-26	120					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 400'tjes in Zone 4		rustdag + core stability		licht vaartspel		Infosessie						
10	2-mrt-26	0	3-mrt-26	90	4-mrt-26	0	5-mrt-26	90	6-mrt-26	0	7-mrt-26	60	8-mrt-26	220					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel		Langzame duurloop Zone 1						
11	9-mrt-26	0	10-mrt-26	90	11-mrt-26	0	12-mrt-26	90	13-mrt-26	0	14-mrt-26	60	15-mrt-26	120					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel		Wedstrijd: Peter Beukers Loop 1/2 M						
12	16-mrt-26	0	17-mrt-26	90	18-mrt-26	0	19-mrt-26	90	20-mrt-26	0	21-mrt-26	60	22-mrt-26	150					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 400'tjes in Zone 4		rustdag + core stability		licht vaartspel		Langzame duurloop Zone 1						
13	23-mrt-26	0	24-mrt-26	90	25-mrt-26	0	26-mrt-26	90	27-mrt-26	0	28-mrt-26	60	29-mrt-26	120					
	rustdag + core stability		duurloop interval Zone 1 of 2		rustdag + core stability		interval 800'tjes in Zone 3		rustdag + core stability		licht vaartspel		Langzame duurloop Zone 1						
14	30-mrt-26	0	31-mrt-26	30	1-apr-26	0	2-apr-26	30	3-apr-26	0	4-apr-26	0	5-apr-26	60					
	rustdag + core stability		rustig loopje in Zone 1		rustdag + core stability		rustig loopje in Zone1		rust		rust		Langzame duurloop Zone 1						
15	6-apr-26	0	7-apr-26	30	8-apr-26	0	9-apr-26	30	10-apr-26	0	11-apr-26	0	12-apr-26	240					
	rustdag + core stability		rustig loopje in Zone 1		rustdag + core stability		rustig loopje in Zone1		rust		rust		Marathon Rotterdam						