

Beste leden en andere lopers,

Op zondag 16 april 2023 vindt de Rotterdam Marathon plaats. Voor velen is dit een jaarlijks terugkerende klassieker. Toch er moet getraind worden, je moet toch heel wat kilometers in de benen hebben om deze prestatie te volbrengen.

Op maandag 16 januari 2023 wordt er gestart met dit schema. Ik moet u benadrukken dat dit schema gebaseerd is op ervaren lopers.

Denk je als nieuweling deze uitdaging aan te gaan, lijkt het mij verstandig om eerst een looptrainer te raadplegen. Praat gerust met je looptrainer, hij/zij zal je wat aanwijzingen en advies geven en bij onduidelijkheid uitleg geven.

Wil je geen marathon lopen en toch de sfeer proeven dan is de 10,55 km van Radio Rijnmond een uitstekende optie.

Als je een training overslaat, geen reden tot paniek. Inhalen heeft geen zin.

Wat ik altijd benadruk, dit is een indicatie. Hou er rekening mee met je werk, je familie je sociaal gebeuren en omstandigheden. Heb je een fulltime baan zult je merken dat het niet altijd eenvoudig is om het te combineren met je voorbereiding. Maar als je deze uitdaging aandurft, ik kan je verzekeren dat het best lukt. Marathon is en blijft een fenomenale uitdaging.

Probeer in het weekend een langzame duurloop te doen. Als het jou goed uitkomt, loop af en toe een wedstrijd om de sfeer te proeven en als graadmeter voor de marathon.

Een optie is het kiezen van een trainingsloop gericht op de marathon. Hier loop je gedoseerd onder de supervisie van een gangmaker.

Denk aan je rust en goed herstel. Rust is een (onder)deel van je schema.

Op de rustdagen kun je, mits het je goed uitkomt, zwemmen, fietsen of een wandeling maken. Alles met mate, natuurlijk.

Vermijd sport met hoog risico voor blessures.

Vergeet niet, het thuisfront moet achter je staan aankomende maanden. Zonder hun steun kun je die 42,2 km niet optimaal afleggen en er niet met volle teug van genieten. Ik wens u allen een goede en plezierige voorbereiding.

Tot zondag 16 april op de finish op de COOLSINGEL. YOU NEVER WALK ALONE!!!!

Succes!!!!

Met sportieve loopgroeten

Jose Silva
(trainer/coach)
De Smithoek Runners (DeSR)

Week nummer 1

datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	16 jan.	10 km	Rustige duurloop	
Di	17 jan.	13 km	Duurloop met lichte versnellingen	
Wo	18 jan.	10 km	Rustige duurloop	
Do	19 jan.	13 km	Duurloop met lichte versnellingen	
Vr	20 jan.		rust	
Zat	21 jan..		rust	Ev. Fietsen/zwemmen/ wandelen
Zon	22 jan..	13 km	Rustige duurloop	
Totaal:		59 km		

Week nummer 2

datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	23 jan..		rust	
Di	24 jan..	14 km	Minuten loop 1-2-3-4-5-6-, 400 dribbelen, minuten loop 6-5-4-3-2-1	
Wo	25 jan..	12 km	Rustige duurloop	
Do	26 jan...	14 km	Tempo zonder versnellingen	
Vr	27 jan.		rust	
Zat	28 jan.		rust	
Zon	29 jan..	21 km	Halve marathon met lichte versnellingen 5×4 minuten)	Energie/ Barendrecht Trainingsloop 25 km
Totaal:		61 km		

Week nummer 3

datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	30 jan..		rust	
Di	31 jan..	14 km	Minuten loop 1-2-3-4-5-6-, 400 dribbelen, minuten loop 6-5-4-3-2-1	
Wo	1 febr.	12 km	Rust	
Do	2 febr..	14 km	Tempo zonder versnellingen	
Vr	3 febr.		rust	
Zat	4 febr.	10	Rustige duurloop (DL1)	
Zon	5 febr.	21 km	Halve marathon met lichte versnellingen (5×4 minuten)	
Totaal:		71 km		

Week nummer 4

datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	6 febr.		rust	
Di	7 febr.	13 km	Pyramide loop:3-4-6-8-6-4-2) 2 min DRP bij 6-8+ 4 min DRP	
Wo	8 febr.	14 km	Tempo loop	
Do	9 febr.	16 km	Duurloop (RDL)	
Vr	10 febr.		rust	
Zat	11 febr.		rust	
Zon	12 febr.	26 km	Rustige duurloop	Energie: trainingsloop 28 km
Totaal:		69 km		

Week nummer 5 (over naar 5 trainingen per week)

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	13 febr.	10 km	Ontspannende loop	
Di	14 febr.	14 km	400m-600m-1200m-1600m (2xpittig tempo)	
Wo	15 febr.	12 km	Rustige duurloop	
Do	16 febr.	14 km	12×2 min. (DRP 2 min.)	
Vr	17 febr.		rust	
Zat	18 febr.		rust	
Zon	19 febr.	28 km	Rustige duurloop	
Totaal:		78 km		

Week nummer 6

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	20 febr.	15 km	Zeer ontspannende duurloop	
Di	21 febr.	14 km	5x 6 minuten versnellingen	
Wo	22 febr.	15 km	Rustige duurloop	
Do	23 febr.	15 km	Intervallen (5x 2 min)x2 DRP 2 min.	
Vr	24 febr.		Rust	
Zat	25 febr.		Rust	
Zon	26 febr.	25 km	Rustige duurloop circa 2,5 uur	Energie/Barendrecht 30 km
Totaal:		84 km		

Week nummer 7

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	27 febr.	12 km	Zeer ontspannende duurloop DL1	
Di	28 febr.	14 km	6x400m – 1x1000m – 6x400m	
Wo	1 mrt	12 km	Rustige duurloop	
Do	2 mrt	14 km	Tempo duurloop	
Vr	3 mrt		Rust	
Zat	4 mrt		Rust	
Zon	5 mrt	30 km	4x5 min. Lichte versnellingen	
Totaal:		82 km		

Week nummer 8

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	6 mrt	10 km	Rustige duurloop	
Di	7 mrt	15 km	2-4-6-8-6-4-2 min. Rust: 2 min DRP	
Wo	8 mrt	16 km	Rustige duurloop	
Do	9 mrt	14 km	Fartlek loop DL3	
Vr	10 mrt.		Rust	
Zat	11 mrt.		Rust	
Zon	12 mrt.	30 km	Rustige duurloop van 3 uur	Energie/Barendrecht: trainingsloop 32km
Totaal:		85 km		

Week nummer 9

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	13 mrt.	10 km	Herstel loop DL1	
Di	14 mrt.	14 km	5x1000m herstel/pauze = 3 min.	
Wo	15 mrt.	12 km	Rustig uitlopen	
Do	16 mrt.	15 km	Duurloop	
Vr	17 mrt.		Rust	
Zat	18 mrt.		Rust	
Zon	19 mrt.	21 km	Halve marathon met lichte versnellingen van 5x4 min.	
Totaal:		72 km		

Week nummer 10

datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	20 mrt.	16 km	Duurloop DL1	
Di	21 mrt.	16 km	Duurloop DL2	
Wo	22 mrt.	16 km	Trainingsloop heel rustig DL1	
Do	23 mrt.	17 km	Duurloop DL2	
Vr	24 mrt.		Rust	
Zat	25 mrt.		Rust	
Zon	26 mrt.	30 km	Duurloop van circa 3 uur (Rustig/D1)	Energie/Barendrecht: 35 km
Totaal:		95 km		

Week nummer 11

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	27 mrt.	10 km	Zeer ontspannende loop DL1	
Di	28 mrt.	13 km	10x 3 min versnellingen DL3	
Wo	29 mrt	16 km	Rustig uitlopen	
Do	30 mrt	14 km	5x5 min versnellingen DRP 3 min.	
Vr	31 mrt		Rust	
Zat	1 april		Rust	
Zon	2 april	25 km	Duurloop van circa 2,5uur DL2	Rustig en ontspannen
Totaal:		78 km		

Week nummer 12

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	3 april	15 km	Rustig uitlopen DL1	
Di	4 april	10 km	Duurloop DL1	
Wo	5 april	15 km	Duurloop DL1	
Do	6 april	15 km	Duurloop 2 met lichte versnellingen	
Vr	7 april		Rust	
Zat	8 april		Rust	Ev. Fietsen/wandelen/zwemmen
Zon	9 april	10 km	Duurloop D3 (wedstrijdtempo)	10 km vol uitlopen
Totaal:		65 km		

Week nummer 13

Datum		afstand	Soort loop	Bijzonderheden/alternatief
Ma	10 apr.	10 km	Rustige duurloop	Week van tapering-off
Di	11 apr.	8 km	Rustig los lopen	Extra drinken (hele week) Koolhydraten opstappelen
Wo	12 apr.	7 km	Duurloop, heel rustig	Eet wat tussen doortjes/fruit/sapjes
Do	13 apr.	4 km	Ontspannend loopje	Drink extra bouillon.
Vr	14 apr.		Rust	Startnummer ophalen
Zat	15 apr.		Rust	Sportspullen inpakken/rusten
Zon	16 apr.	42,2 km	MARATHON dag, heel veel SUCCESES!!!!	Loop je eigen race!!!!
Totaal:		70,2 km		