

DUURLOPEN EN TRAININGS OPBOUW - LOOPGROEP ZEELAND

EERSTE/TWEEDE MARATHON 4 tot 5 uur

ma	T di	T wo	T do	T vr	T za	T zo	T
				19-08	20-08	21-08	
				22 km		20 min	1
						30 min	3
						20 min	1
ma	T di	T wo	T do	T vr	T za	T zo	T
				18:15 uur			
22-08	23-08	24-08	25-08	26-08	27-08	28-08	
75 min	2 rust	100 min	2 rust	180 min	2 rust	30 min of	1
				(3 uur) 1xDP		1 90 min fietsen	7
				Zoutelande/oostkapelle (retour)			
ma	T di	T wo	T do	T vr	T za	T zo	T
29-08	30-08	31-08	01-09	02-09	03-09	04-09	
60 min	2 Rust	90 min	5 60 min	2 Rust	KUSTLOOP	4 30 min of	1
		Rustig!	Rustig!		15 min in	1 90 min fiets	7
					15 min uit	1	
ma	T di	T wo	T do	T vr	T za	T zo	T
05-09	06-09	07-09	08-09	09-09	10-09	11-09	
60 min	2 Rust	90 min	5 45 min	2 Rust	NEELTJE JANS - 3 uur 30 1xDP (32-33 km) (hoe langzamer hoe beter...)	30 min of beter 90 min fiets!!	1 7
ma	T di	T wo	T do	T vr	T za	T zo	T
12-09	13-09	14-09	15-09	16-09	17-09	18-09	
90 min afwisselen	1+ 3 Rust	90 min	5 60 min	2 Rust	25 km 1xDP Domburg of Vrouwepolder Vlissingen 2 uur 40 (25 km) 3 uur (31 km)	Rust	
ma	T di	T wo	T do	T vr	T za	T zo	T

19-09		20-09	21-09	22-09	23-09	24-09		25-09				
25 min	1	Rust	90 min	5	45 min	2	Rust	2	90 min 1+3 afwisselen	2	Rust	
25 min	3											
25 min	1											
<b>ma</b>	<b>T</b>	<b>di</b>	<b>T</b>	<b>wo</b>	<b>T</b>	<b>do</b>	<b>T</b>	<b>vr</b>	<b>T</b>	<b>za</b>	<b>T</b>	<b>zo</b>
26-09		27-09	28-09	29-09	30-09	01-10						
60 á 90 min	1- 2	rust	30 á 60 min	1- 2	rust	30 min	1- 2	Marathon				Rust - fietsen Na genieten in Zoutelanden
			afwisselen									
		PASTA PARTY ?? NACHTRUST (op tijd naar bed)	NACHTRUST (op tijd naar bed)	NACHTRUST (op tijd naar bed)	NACHTRUST (op tijd naar bed)	NACHTRUST (op tijd naar bed) Lukt toch niet						

**ORANGE** eventueel laten vervallen. 30/09 is een klein stukje los lopen. Niet essentieel.

Als je besluit de kustloop (21km) te lopen maar niet mee te doen met het in en uitlopen, dan is het wellicht verstandig om ook de 17/09 nog vanaf Vrouwepolder te lopen.

Indien je a.s. vrijdag 3 uur loopt, de kust (met in en uitlopen) en Neeltje Jans - Zoutelande loopt. Dat raad ik je af om ook de lange op 17/09 te doen !! Loop je de kustloop kort (normale wedstrijd) dan zou je eventueel de 17/09 nog 32km kunnen doen.

Als je maar enigszins voelt dat je vermoeit raakt of pijntjes hebt, dan is 17/09 NIET verstandig. DAN OOK NIET DOEN!!

80% van de mensen loopt de laatste lange afstand drie weken voor de marathon. Twee weken is kort. Zeker als het je eerste marathon betreft.

Na Neeltje Jans ben je er gewoon klaar voor !! Denk goed na en pas op voor overbelasting. Loop Neeltje Jans NIET als wedstrijd.

Bel Remy of mij als je lichamelijke klachten krijgt of erg moe wordt. Het schema is niet heilig. Liever 10x bellen dan in de problemen komen.

1. Herstel loop, 50 a 60% - heer erg rustig (slakke tempo)
2. Rustige duurloop, 60 a 70% - praten is gewoon mogelijk (zingen ook)
3. Normale duurloop, 70 a 80% - snellere ademhaling, praten is moeilijk (zingen wordt vals)
4. Snelle duurloop, 80 a 90% - snelle ademhaling, om te praten moet je moeite doen. (zingen onmogelijk)
5. vaartspel op strand, bos en duinen (techniek) - tempo wisselingen
6. Intervalloop
7. rustig wandelen of fietsen

- DP** - drankenpost (banaan/sportdrink/water en wat Claudia allemaal nog meer verzint)
- 26-08 - DP in Domburg (vertrek 18:15 uur)
  - 10-09 - DP in Domburg (en kleinere langs parkoers)
  - 17-09 - DP in Zoutelande (parkeerplaats)